



5月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1 水	ねぎ塩豚丼	豚肉		精白米	ごま油、油	にら	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、し もん	792
	ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮		にんじん	はくさい、たけのこ	
	抹茶ミルクゼリー／牛乳	豆乳／	アガー／牛乳	砂糖／				
2 木	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		807
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でんぷん	油		しょうが	
	からし煮びたし					ほうれんそう、にんじ ん	もやし	
7 火	豚汁／牛乳	豚肉、豆腐、赤みそ、白 みそ／	／牛乳	じゃがいも／		にんじん／	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こ んにゃく、長ねぎ／	780
	えびクリームライス／牛乳	むきえび、鶏肉、白 いんげん豆、豆乳／	／牛乳	精白米、小麦粉／	有塩バター、油／	にんじん／	玉葱、エリンギ、マッシュルーム えのきたけ／	
	イタリアンサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	油	にんじん、パプリカ	キャベツ、きゅうり	
8 水	果物(カラマンダリン)						カラマンダリン	710
	ガーリックトースト／牛乳		／牛乳	食パン／	有塩バター、オ リーブ油	パセリ	にんにく	
	千里コンカン	豚ひき肉、大豆、白 いんげん		じゃがいも	オリーブ油	にんじん、ピーマン、 トマト	セロリ、にんにく、玉葱、マッ シュルーム、コーン	
9 木	ごまドレッシングサラダ			砂糖	すりごま、ごま油、 油	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	716
	いわしのひつまぶし	まいわし	きざみのり	精白米、でんぷん、砂 糖	油、ごま	万能ねぎ	しょうが	
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	
10 金	芋団子汁／牛乳	鶏肉／	／牛乳	じゃがいも、でんぷん	油／	にんじん、ごまつな／	ごぼう、だいこん、長ねぎ／	721
	ほたての炊き込みご飯	ほたて、貝、油揚げ	刻み昆布	精白米、砂糖		にんじん	しょうが	
	塩肉じゃが	豚肉		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト、さ やいんげん	しょうが、にんにく、糸こんにゃ く、玉葱	
13 月	磯和え／牛乳		きざみのり／牛 乳			ほうれんそう、にんじ ん／	もやし、キャベツ、えのきたけ／	725
	ご飯／韓国風ふりかけ			精白米／	／ごま油、白ごま	／にんにく	／にんにく	
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、赤みそ		砂糖、じゃがいも	有塩バター、油	ピーマン	／しょうが、にんにく、玉葱、長 ねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ	
14 火	変わりきゅうり				ごま油		きゅうり、にんにく	730
	かきたま汁／牛乳	豆腐、卵／	／牛乳	でんぷん／			長ねぎ／	
	ナンピザドック	ベーコン	チーズ	ナン	油	にんじん、ピーマン、 トマト	玉葱、マッシュルーム、にんにく	
15 水	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	ごまつな、にんじん、 赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、玉葱	765
	タピオカフルーツポンチ			タピオカパール、砂糖			パイナップル、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
16 木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／			／にんにく	753
	おすきやき風煮物	豚肉、焼き豆腐		垂ふ、砂糖	油	にんじん、ほうれんそ う	しらたき、玉葱、長ねぎ、椎茸、えの きたけ	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	ごまつな、にんじん	大豆、もやし、にんにく	
17 金	果物(冷凍みかん)						冷凍みかん	837
	卵とじうどん	鶏肉、油揚げ、卵		冷凍うどん、でんぷん		にんじん、ごまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱	
	野菜の生煮しょうゆ和え					ごまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
17 金	もちっこ春巻き	ベーコン	チーズ	春巻きの皮、もち小 麦粉	油			727
	牛乳		牛乳					
	ポークカレーライス	豚肉、ひよこ豆		精白米、じゃがいも、 小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	
アスパラサラダ			砂糖	ごま油、油	アスパラガス、にんじ ん	キャベツ、コーン		
オレンジゼリー／牛乳			粉寒天／牛乳	砂糖／			オレンジジュース、みかん缶／	

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
20 月	ご飯			精白米				750
	いかのチリソース	いか切り身		でんぷん、砂糖	油		にんにく、しょうが	
	くきわかめサラダ	白みそ	くきわかめ	砂糖	油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
21 火	具沢山みそ汁／牛乳	豚肉、油揚げ、赤みそ、白 みそ／	／牛乳			にんじん／	白菜、こんにゃく、しめじ、大根、こ ぼろ、長ねぎ／	754
	中華風うま煮丼／牛乳	えび、いか、豚肉、焼き豆腐、 赤みそ、しょうが粉／	／牛乳	精白米、砂糖、でんぷ ん／	油／	にんじん、ごまつな／	玉葱、だいのこ、干し椎茸、キャベ ツ、にんにく、しょうが／	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	ごまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	
22 水	さわやかみかんゼリー			粉寒天、乳酸菌飲 料	砂糖		みかん缶	716
	とり五目ご飯	油揚げ、鶏肉		精白米、砂糖	油	にんじん	ごぼう、干し椎茸	
	小魚の香り揚げ		ししゃも	小麦粉	油			
23 木	和風ドレッシングサラダ				わかめ	ごま油	にんじん	818
	みそ汁／牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ／	／牛乳	じゃがいも／		ごまつな／	玉葱／	
	メキシカンピラフ	豚肉、むきえび		精白米	油	にんじん、ピーマン、 トマト	玉葱、コーン	
24 金	卵のココット	鶏肉、豚肉、レンズ豆、卵	チーズ			トマト	玉葱、マッシュルーム	818
	カントリースープ／牛乳	豚肉、高野豆腐／	／牛乳	じゃがいも、はるさめ	油／	にんじん／	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベ ツ／	
	みそラーメン	豚ひき肉、白みそ、赤みそ		むし中華めん、でんぷ ん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、 もやし、キャベツ	
27 月	ひたし豆	青大豆						798
	フルーツヨーグルト／牛乳			ヨーグルト／牛 乳			みかん缶、パイナップル、黄桃缶／	
	ハヤシライス	豚肉	チーズ	米 小麦粉	油、バター	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	
28 火	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	ごま、ごま油	にんじん、ごまつな	キャベツ、もやし、きゅうり、玉ね ぎ	768
	果物(小玉すいか)／牛乳			／牛乳			小玉すいか／	
	ココアトースト／牛乳		／牛乳	食パン、砂糖／	バター／			
29 水	クラムチャウダー	ベーコン、むきえび、あさ り、豆乳	チーズ	じゃがいも、小麦粉	バター／	にんじん	玉ねぎ	756
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん、ごまつな	きゅうり、もやし、玉ねぎ	
	ご飯			米				
30 木	アジフライ	あじ		小麦粉、パン粉	油			853
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささみ		砂糖	すりごま	ほうれん草、にんじん	もやし	
	みそ汁／牛乳	豆腐、みそ／	／牛乳	じゃが芋／		ごまつな／	長ねぎ／	
31 金	きのこの和風スープパゲッティ	ベーコン、鶏肉		スパゲッティ、で んぷん	油、バター	にんじん、ごまつな	にんにく、玉ねぎ、しめじ、えの きたけ、エリンギ	727
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	ごまつな、パプリカ	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン	
	豆乳ココアケーキ	豆乳		砂糖、小麦粉	バター			
31 金	牛乳		牛乳					727
	ご飯／たらこふりかけ	／たらこ		米／	／油	／ごまつな		
	豆腐の中華煮	豚肉、豆腐		砂糖、でんぷん	油	にんじん チンゲン菜	しょうが、にんにく、だいのこ、だ いこん、干し椎茸、玉葱、長ねぎ	
春雨サラダ			春雨、砂糖	ごま油、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり もやし		
牛乳		牛乳						

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。

