

5月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー=830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 5月

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | おかずの材料 | 家庭で特に 摂ってほしい 食品 |
|----|----|---|---|---|--|---------------------------|
| 7 | 火 |  |  | まぐろの竜田揚げ ごま入りお浸し 具だくさんのみそ汁 | まぐろの竜田揚げ 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごま 醤油 じゃが芋 生揚げ 人参 ごぼう 大根 ねぎ みそ 煮干し | 肉 卵 乳製品 果物 海藻 きのこと |
| 8 | 水 |  |  | ごまみそ和え 炒り鶏 納豆 | アスパラガス キャベツ 人参 ごま 砂糖 醤油 みそ 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく 筍 じゃが芋 干し椎茸 さやいんげん / 油 酒 砂糖 醤油 みりん | 魚 卵 乳製品 果物 海藻 |
| 9 | 木 |  |  | 鶏のから揚げ 切り昆布煮 うどのみそ汁 | 鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 醤油 みりん うど 椎茸 豆腐 油揚げ みそ 煮干し | 魚 卵 緑黄色野菜 果物 |
| 10 | 金 |  |  | 豚キムチ丼 にらたま汁 河内晩柑 | 豚肉 白菜キムチ もやし 生姜 にんにく ねぎ 砂糖 醤油 ごま油 ごま 豆腐 卵 玉葱 かまぼこ にら 塩 醤油 片栗粉 かつお節 | 芋 魚 乳製品 海藻 きのこと |
| 13 | 月 |  |  | いわしのごま味噌煮 磯辺和え 豚汁 | いわしごま味噌煮 小松菜 キャベツ うるい もやし 人参 のり 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 ねぎ みそ | 卵 乳製品 果物 きのこと |
| 14 | 火 |  |  | 厚焼き玉子 切干大根の煮物 孟宗汁 | 厚焼き玉子 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 塩 醤油 みりん 生筍 豚肉 生揚げ 椎茸 みそ 酒粕 | 芋 魚 乳製品 果物 緑黄色野菜 |
| 15 | 水 |  |  | ハンバーグ スパゲッティナポリタン 野菜スープ | ハンバーグ / オリーブ油 ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう スパゲッティ ハム 玉葱 マッシュルーム コーン ピーマン にんにく / ベーコン じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 塩 醤油 こしょう | 豆製品 卵 淡色野菜 果物 海藻 |
| 16 | 木 |  |  | えびとちくわと大豆の揚げ煮 蛋花湯(タンフオワタン) 手作りひじきふりかけ | えび ちくわ 大豆 片栗粉 油 砂糖 酒 醤油 みりん 豚肉 卵 コーン 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 ひじき ごま ゆかり 砂糖 醤油 みりん | 芋 乳製品 淡色野菜 果物 きのこと |
| 17 | 金 |  |  | 酢豚 わかめスープ ヨーグルト | 豚肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 じゃが芋 油 人参 玉葱 筍 干し椎茸 ピーマン / わかめ もやし 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 片栗粉 | 豆製品 魚 卵 乳製品 きのこと |
| 20 | 月 |  |  | きのこシュウマイ(2個) 回鍋肉 かきたま汁 | きのこシュウマイ / 油 酒 砂糖 醤油 みそ 甜麺醤 豆板醤 片栗粉 キャベツ 人参 ピーマン 筍 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく / 豆腐 卵 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 かつお節 | 芋 魚 乳製品 海藻 |
| 21 | 火 |  |  | 鶏飯 河内晩柑 ツナびたし わらびのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 人参 ごぼう 枝豆 油 酒 砂糖 塩 醤油 ツナフレーク ほうれん草 キャベツ うるい もやし 醤油 ごま わらび 豆腐 油揚げ みそ 煮干し | 芋 卵 乳製品 果物 海藻 |
| 22 | 水 |  |  | ホットドック ポテトサラダ オニオンスープ | 無塩せきウインナー ケチャップ&マスタード じゃが芋 人参 玉葱 きゅうり チーズ コーン マヨネーズ 塩 こしょう ベーコン 玉葱 人参 セロリ パセリ にんにく 油 塩 こしょう | 豆製品 魚 卵 果物 緑黄色野菜 |
| 23 | 木 |  |  | ししゃもフリッター(2尾) ふき炒り けんちん汁 のり佃煮 | ししゃもフリッター 油 夏刈ふき こんにゃく さつま揚げ ごま油 酒 塩 醤油 みりん ごま 豆腐 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 豚肉 干し椎茸 油揚げ ねぎ 塩 醤油 | 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 |
| 24 | 金 |  |  | チーズ入りサラダ ビーンズカレー 福神漬け | キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー ハム チーズ 酢 油 塩 こしょう 豚挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 秘伝大豆 油 にんにく カレールー | 魚 卵 果物 海藻 きのこと |
| 27 | 月 |  |  | 豚肉とアスパラのソテー 根菜のごま汁 河内晩柑 | アスパラガス 豚肉 玉葱 人参 春雨 油 生姜 酒 醤油 みりん じゃが芋 大根 人参 ごぼう 油揚げ 鶏肉 ねぎ みそ ごま | 豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこと |
| 28 | 火 |  |  | ソースカツ ポイル野菜 中華スープ | チキンカツ 油 酒 砂糖 ソース みりん キャベツ ブロッコリー 塩 こしょう わかめ 豆腐 もやし 人参 えのき 豚肉 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 | 芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこと |
| 29 | 水 |  |  | スクランブルエッグ ポトフ スライスチーズ 河内晩柑 | 卵 ウインナー コーン 玉葱 人参 グリンピース バター 砂糖 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 キャベツ 玉葱 ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう | 豆製品 魚 乳製品 海藻 きのこと |
| 30 | 木 |  |  | 鶏の照り焼き おかひじきの辛し和え すまし汁 | 鶏肉 生姜 酒 醤油 砂糖 酒 醤油 片栗粉 おかひじき ほうれん草 もやし からし粉 醤油 春雨 豆腐 干し椎茸 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節 | 芋 卵 乳製品 果物 海藻 |
| 31 | 金 |  |  | あじの竜田揚げ 山菜の五目煮 もずくのみそ汁 | あじ 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 わらび ふき 筍 こんにゃく 人参 高野豆腐 さつま揚げ 酒 醤油 みりん もずく 豆腐 えのき ねぎ みそ 煮干し | 肉 卵 乳製品 緑黄色野菜 |