

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

R6. 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
1	水	食パン	牛乳	ハムチーズカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	ハムチーズカツ 油 ソース キャベツ 塩 / トマトピューレ ホールトマト 塩 こしょう パセリ じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン セロリ マカロニ にんにく オリーブ油 /	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
2	木	子どもの日メニュー	牛乳	豚キムチ丼 もずくスープ 柏餅	豚肉 白菜キムチ もやし ねぎ たらごま油 生姜 にんにく 炒りごま すりごま もずく 豆腐 人参 えのき 筍 ねぎ 醤油 塩 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
7	火	おはたし	牛乳	春巻き もやしの炒め煮 わかめスープ	春巻き 油 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 油 みりん 醤油 かつお節 鶏肉 わかめ 人参 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう 生姜	豆製品 卵 乳製品 果物
8	水	ごはんの日	牛乳	生姜和え みそバター肉じゃが	わかめ キャベツ もやし 人参 生姜 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン 生姜 にんにく 酒 みりん / / 醤油 みそ バター	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
9	木	ひじきのごまネーズサラダ	牛乳	ししゃもフライ ひじきのごまネーズサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 のりふりかけ	ししゃもフライ 油 ひじき 醤油 みりん 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ごま エッグフリーマヨネーズ 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
10	金	鶏肉と大豆の炒め物	牛乳	ワンタンスープ 河内晩柑	鶏肉 生姜 醤油 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 筍 秘伝大豆 ピーマン ごま油 / ワンタン 豚肉 干し椎茸 もやし 人参 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 / みりん 砂糖 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 乳製品
13	月	いわしの梅煮	牛乳	おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	いわし梅煮 小松菜 キャベツ アスパラガス 人参 醤油 豆腐 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 果物
14	火	メンチカツ	牛乳	切干大根の煮物 山菜のみそ汁	メンチカツ 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 わらびうど 生椎茸 生筍 生揚げ 豚肉 人参 みそ	芋 卵 魚 緑黄色野菜 果物 海藻
15	水	スクランブルエッグ	牛乳	ポトフ いちごジャム	卵 ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆乳バター 塩 こしょう 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 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
16	木	ひじきごはん	牛乳	おかか和え すまし汁	豚ひき肉 人参 ごぼう 油揚げ ひじき 干し椎茸 砂糖 酒 塩 醤油 みりん 枝豆 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 かつお節 豆腐 えのき 人参 かまぼこ 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物
17	金	フルーツヨーグルト	牛乳	ピーンズカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ ヨーグルト 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 秘伝大豆 油 にんにく カレールー	魚 卵 海藻 きのこ
20	月	シュウマイ	牛乳	五色納豆 実だくさん汁	肉焼売 納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 大根 人参 ごぼう 油揚げ しめじ じゃが芋 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 緑黄色野菜 果物
21	火	かつおと高野豆腐の甘辛煮	牛乳	おひたし わかめと麩のみそ汁	鰹 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 酒 みりん 醤油 小松菜 キャベツ 人参 醤油 わかめ えのき 麩 ねぎ みそ 煮干し	豆製品 肉 卵 果物
22	水	鶏肉のワイン煮	牛乳	ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
23	木	厚焼き玉子	牛乳	山菜の五目煮 豚汁	厚焼き玉子 わらび ふき 細竹 つきこん 人参 高野豆腐 さつま揚げ 酒 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
24	金	米粉めんサラダ	牛乳	麻婆豆腐 ミニゼリー(りんご)	米粉めん キャベツ ロースハム きゅうり 人参 醤油 酢 ごま油 ごま 豆腐 豚ひき肉 人参 ねぎ 生姜 にんにく 油 酒 砂糖 醤油 みそ / / 豆板醤 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
27	月	回鍋肉丼	牛乳	かきたま汁 河内晩柑	豚肉 酒 醤油 キャベツ 人参 筍 生揚げ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく 油 / 豆腐 卵 えのき 人参 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉 / 砂糖 酒 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 魚 海藻 乳製品 果物
28	火	さばの南蛮漬け	牛乳	おひたし なめこ汁	さば 片栗粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん 酢 唐辛子 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 果物 海藻 乳製品
29	水	チリコンカン	牛乳	野菜スープ スライスチーズ	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ パセリ にんにく 油 ホールトマト ケチャップ / キャベツ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン コーン 人参 青梗菜 塩 こしょう / 塩 こしょう パブリカパウダー 唐辛子	豆製品 魚 卵 果物 きのこ
30	木	豚肉とアスパラのソテー	牛乳	根菜のごま汁 味かつおふりかけ	アスパラガス 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 油 生姜 酒 みりん 醤油 じゃが芋 大根 人参 ごぼう 油揚げ 鶏肉 ねぎ みそ ごま	魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
31	金	野菜カレーコロッケ	牛乳	切り昆布煮 にらたま汁	野菜カレーコロッケ 油 切り昆布煮 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 豆腐 卵 玉ねぎ たらご 塩 醤油 かつお節 片栗粉	肉 乳製品 淡色野菜 果物 きのこ