

5月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
6(木)	いなり寿司 牛乳 具だくさん味噌汁 厚揚げチャンプルー きくらげサラダ	867kcal	43.0g	牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま じゃがいも	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ きゃべつ もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
7(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ バナナ	867kcal	32.5g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 じゃがいも いりごま	玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス トマト きゃべつ もやし バナナ
10(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 鶏肉と厚揚げの炒め もやしとしめじのサラダ	865kcal	48.2g	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ ごぼう しいたけ もやし しめじ きぬさや コーン
17(月)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げだし豆腐 きゃべつの酢の物	866kcal	32.2g	牛乳 みそ 豆腐	米 麦 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ きゃべつ もやし かいわれ大根 きくらげ
18(火)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き 卵サラダ	864kcal	38.8g	牛乳 卵 鶏肉	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ 大根 もやし チンゲンサイ 人参 アスパラガス きゃべつ
19(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ じゃがいもの中華炒め 豆腐サラダ	860kcal	29.5g	牛乳 厚揚げ 豆腐	米 薄力粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 ごぼう コーン
20(木)	きつね丼 牛乳 えのきとわかめの味噌汁 もやしとかいわれ大根のサラダ くず餅	865kcal	35.1g	牛乳 油揚げ 卵 わかめ みそ きな粉	米 砂糖 いりごま かたくり粉	人参 玉ねぎ にら しいたけ チンゲンサイ 人参 えのきたけ もやし きゃべつ かいわれ大根
21(金)	きのこ和風パスタ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	862kcal	33.9g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ 大根 チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう
24(月)	山菜チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の中華照り焼き もやしときぬさやのサラダ	869kcal	40.8g	牛乳 卵 わかめ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	にら 山菜ミックス しいたけ 玉ねぎ コーン もやし しめじ かいわれ大根 きぬさや
25(火)	麦ごはん 牛乳 大根としめじの味噌汁 豚とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ	867kcal	35.9g	牛乳 みそ 豚肉 厚揚げ ひじき	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	インゲン 大根 しめじ チンゲンサイ しいたけ きゅうり えのきたけ
26(水)	チーズトースト 牛乳 ガーリックスープ いもグラタン きゃべつとインゲンのサラダ	863kcal	29.3g	牛乳 チーズ インゲン	食パン マヨネーズ バター 薄力粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ コーン きゃべつ もやし
27(木)	ごはん 牛乳 厚揚げスープ 麻婆春雨 三色酢の物	865kcal	45.6g	牛乳 厚揚げ 鶏ミンチ	米 春雨 砂糖 油 いりごま	大根 チンゲンサイ にら しいたけ きゃべつ もやし 人参
28(金)	桜えびときぬさやのまぜごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 きゃべつの青のり焼き ごぼうとアスパラガスのサラダ	869kcal	42.9g	牛乳 桜えび みそ 卵 ペーコン 青のり粉	米 薄力粉 砂糖 いりごま	きぬさや 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ きゃべつ コーン もやし ごぼう かいわれ大根 アスパラガス
31(月)	ごはん 牛乳 大根としいたけのスープ きゃべつとごぼうのソテー しめじとかいわれ大根のサラダ	860kcal	43.1g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	大根 しいたけ きゃべつ チンゲンサイ 玉ねぎ ごぼう コーン もやし しめじ かいわれ大根 アスパラガス