

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)
2(月)	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 プチたい焼き	866kcal	39.2g	牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ 卵 豚肉	米 油 砂糖 いりごま たい焼き	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
6(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ メロン	867kcal	34.4g	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 枝豆 トマト きゃべつ もやし メロン
9(月)	麦ごはん 牛乳 きのこスープ 麻婆豆腐 海藻サラダ オレンジ	867kcal	49.5g	牛乳 豆腐 鶏ミンチ わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ エリンギ チンゲンサイ 人参 なら しいたけ もやし ごぼう コーン オレンジ
16(月)	ごはん 牛乳 大根味噌汁 肉じゃが きゃべつサラダ パインアップル	865kcal	41.7g	牛乳 みそ 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン パインアップル
17(火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ポテトチャウダー マカロニサラダ	864kcal	30.6g	牛乳 卵 鶏肉	コッペパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	りんごジャム しめじ コーン ブロッコリー 人参 きゅうり
18(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ 鶏肉と厚揚げの炒め しめじサラダ	862kcal	36.8g	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 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
19(木)	桜えびときぬさやのまぜごはん 牛乳 しめじの味噌汁 きゃべつの青のり焼き インゲンとごぼうのサラダ	869kcal	35.5g	牛乳 桜えび みそ 卵 ベーコン 青のり	米 薄力粉 砂糖 いりごま	インゲン きぬさや 玉ねぎ しめじ きゃべつ チンゲンサイ コーン もやし ごぼう かいわれ大根
20(金)	きのこ和風パスタ 牛乳 大根スープ コールスローサラダ 抹茶ケーキ	865kcal	33.5g	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 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 人参 きゃべつ コーン
23(月)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしと油揚げのサラダ パナナ	869kcal	41.1g	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ きくらげ 大根 しめじ えのきたけ ごぼう もやし きゃべつ かいわれ大根 パナナ
24(火)	ごはん 牛乳 根菜味噌汁 揚げだし豆腐 きゃべつの酢の物	869kcal	38.9g	牛乳 みそ 豆腐 わかめ	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 きゃべつ もやし
25(水)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のトマト和え 大根とコーンのサラダ	867kcal	31.5g	牛乳 鶏肉	米 油 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ トマト 大根 きゃべつ コーン
26(木)	麦ごはん 牛乳 大根としめじのスープ 酢豚 きゃべつとかいわれ大根のサラダ	868kcal	35.9g	牛乳 豚肉	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根 コーン
27(金)	ひじきごはん 牛乳 えのきの味噌汁 厚揚げのごま和え 玉ねぎおほかきサラダ	866kcal	32.6g	牛乳 油揚げ ひじき わかめ みそ 厚揚げ	米 砂糖 油 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも いりごま	人参 しめじ 枝豆 えのきたけ 大根 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根
30(月)	ごはん 牛乳 ブロッコリースープ ほうれん草ソテー ごぼうサラダ	861kcal	39.8g	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	ブロッコリー 大根 人参 しめじ 玉ねぎ もやし ほうれん草 きゃべつ ごぼう
31(火)	麦ごはん 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 しめじとインゲンのサラダ	863kcal	42.0g	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しいたけ チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ ごぼう コーン もやし しめじ かいわれ大根