

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)
1(水)	いなり寿司 牛乳 野菜たっぷり皿うどん オレンジ	870kcal	36.1g	牛乳 こんぶ 油揚げ 豚肉 えび	米 砂糖 いりごま 揚げ麵 かたくり粉 油	きゃべつ 人参 もやし 椎茸 オレンジ
2(木)	トマトカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ バナナ	863kcal	37.6g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ もやし バナナ
7(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 三色酢の物	869kcal	31.7g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ	米 春雨 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ もやし
8(水)	桜えびごはん 牛乳 白菜の味噌汁 野菜炒め きゃべつのはちまき和え	865kcal	47.8g	牛乳 桜えび わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 白菜 しめじ きゃべつ 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン ごぼう もやし きくらげ
15(水)	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトチャウダー マカロニサラダ	865kcal	33.7g	牛乳 鶏肉 卵	コッペパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ りんごジャム	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり
16(木)	麦ご飯 牛乳 卵スープ きゃべつの中中華そば炒め ひじきサラダ	862kcal	37.3g	牛乳 卵 豚ミンチ ひじき	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	えのきたけ 人参 きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸 赤パプリカ
17(金)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	869kcal	39.8g	牛乳 わかめ みそ こんぶ かつお節 卵 牛ミンチ 豚ミンチ	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 人参 玉ねぎ もやし かいわれ大根 きくらげ
20(月)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ポテトスープ もやしとごぼうのサラダ	862kcal	46.6g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 油 いりごま じゃがいも	玉ねぎ ねぎ トマト コーン きゃべつ もやし ごぼう えのきたけ
21(火)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 鶏肉の中中華風照り焼き もやしときぬさやのサラダ	868kcal	45.8g	牛乳 豚肉 卵 わかめ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや 玉ねぎ 椎茸 人参 もやし コーン かいわれ大根
22(水)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 肉じゃが ツナとごぼうのサラダ	863kcal	42.3g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉 ツナ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ ごぼう バインアップル
23(木)	麦ご飯 牛乳 人参と小松菜のスープ 鶏ときのこのソテー もやしとかいわれのサラダ	862kcal	36.8g	牛乳 鶏肉	米 麦 油 マーガリン 砂糖 いりごま	大根 人参 小松菜 きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ 椎茸 もやし コーン かいわれ大根
24(金)	麦ご飯 牛乳 きこのスープ 麻婆きゃべつ コーンサラダ	866kcal	41.6g	牛乳 厚揚げ 豚ミンチ	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	エリンギ 椎茸 えのきたけ 玉ねぎ きゃべつ 人参 もやし きくらげ コーン
27(月)	しそごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 炒り鶏 ごまだれサラダ	866kcal	43.0g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 鶏肉	米 油 いりごま 砂糖	しそ えのきたけ しめじ きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 もやし ブロッコリー 赤パプリカ コーン
28(火)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 豚のケチャップ和え コールスローサラダ	861kcal	36.2g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま	しめじ 大根 コーン チンゲンサイ 人参 ピーマン もやし きゃべつ
29(水)	麦ご飯 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	869kcal	40.3g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし かいわれ大根 コーン きくらげ きゃべつ
30(木)	豆腐そぼろ丼 牛乳 根菜スープ もやしとわかめのサラダ バナナ	863kcal	39.4g	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 砂糖 いりごま	人参 人参 椎茸 大根 ごぼう きゃべつ もやし コーン バナナ
31(金)	ミートスパゲティ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	862kcal	31.9g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン	玉ねぎ トマト 大根 人参 コーン チンゲンサイ ごぼう もやし きゃべつ