

5月の献立表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	月	パン 鶏肉のコーンフライ キャベツとツナのサラダ 中華スープ	牛乳 キャロットゼリー	天然酵母パン、米粉、片栗粉、コーンフレーク、油、砂糖	卵、ツナ油漬缶、牛乳、鶏むね肉	にら、にんじん、キャベツ、オレンジジュース、レモン果汁	塩、中華だし、こしょう、酢、ケチャップ、粉寒天、カレー粉
2	火	こいのぼりおにぎり(鮭・青のり) ほうれん草のすまし汁 松風焼き キャベツとにんじんのサラダ	柏餅(かぼちゃあん)牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、バター、上新粉、片栗粉	サケフレーク、卵、チーズ、米みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、長ネギ、青のり、焼きのり、いんげん	しょうゆ、酢、塩、砂糖、こしょう、酒、柏の葉、だし汁
16 30	火	あじのかば焼き丼 野菜スープ 新ごぼうの和え物 メロン	牛乳 ホットドック	米、コッペパン、砂糖、片栗粉、油、じゃが芋、ごま	あじ、牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶	大根葉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき茸、しょうが、ごぼう、コーン缶、セロリ、トマト、メロン	しょうゆ、かつおだし汁、みりん、塩、ケチャップ、コンソメ
17 31	水	ごはん 春雨スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ナムル	牛乳 ハムオニオンケーキ	米、春雨、ごま、バター、米粉、じゃがいも、菜種油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、木綿豆腐、ハム	キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやえんどう、ねぎ、きゅうり、わかめ、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、かつお・昆布だし、酢、ごま油、酒、ベーキングパウダー
18	木	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 きゅうりとにんじんの昆布和え	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	米、油揚げ、木綿豆腐、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、しらす干し、塩昆布、米みそ、木綿豆腐、油揚げ、豚肉	きゅうり、にんじん、かぶ、かぶ葉、しょうが、ねぎ、焼きのり、塩昆布	しょうゆ、かつお・昆布だし、酢、酒
19	金	ごはん みそ汁 五目ビーフン 鶏肉のカレー焼き	牛乳 お好み焼き	米、砂糖、ビーフン、小麦粉、油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、米みそ、干しえび	たけのこ、にんじん、干しシイタケ、にんにく、たまねぎ、にら、ねぎ、なめこ、キャベツ、たけのこ、青のり	しょうゆ、塩、酒、中華だし、カレー粉、ソース、ケチャップ、酒、だし汁
6 20	土	豚丼 けんちん汁 バナナ	マカロニきな粉	米、マカロニ、油、ごま、ごま油、砂糖	鶏もも肉、豚肉、ごま、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、バナナ、にんにく	しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、かつおだし汁
8 22	月	ごはん みそ汁 かつおのカレー揚げ アスパラガスとにんじんのソテー	牛乳 さつまいもの蒸しパン	米、片栗粉、油、米粉、さつまいも	牛乳、かつお、みそ、油揚げ、豆乳	かぶ、かぶ葉、アスパラガス、にんじん	しょうゆ、砂糖、食塩、こしょう、カレー粉、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー
9 23	火	グリーンピースごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とえのきのお浸し	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス、油	牛乳、卵、米みそ、豚肉	グリーンピース、ほうれん草、えのき茸、もやし、にんじん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、塩、
10 24	水	五目混ぜご飯 サラダ 豚汁	牛乳 おやき	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、豚肉、油揚げ、しらす干し、米みそ	じゃがいも、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、焼きのり、ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	砂糖、しょうゆ、酒、塩
11 25	木	ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのおかか和え	牛乳 ジャムケーキ	米、砂糖、じゃがいも、米粉、菜種油	牛乳、米みそ、豚肉、豆腐、かつお節	じゃがいも、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、白菜、キャベツ、わかめ、きゅうり、えのき茸、ねぎ、いちごジャム	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし
12 26	金	パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ きのこのスープ すいか	牛乳 コーンスナック	天然酵母パン、菜種油、砂糖、米粉、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏もも肉、	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しめじ、えのき茸、すいか	酢、しょうゆ、塩洋風だし、コーンスターチ、バニラエッセンス、みりん、ベーキングパウダー
13 27	土	きつねうどん きゅうりのゆかり和え オレンジ	おにぎり(青のり)	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ、ねぎ、青のり、しそふりかけ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、塩

