



5月 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん			こめ		635 kcal
	肉じゃが	○	○ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	25.4 g
	玉葱と油揚げの味噌汁		★あぶらあげ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ	
	抹茶プリン		アガー、★ぎゅうにゅう、★クリーム	さとう	抹茶	
2 金	ごはん			こめ		587 kcal
	鯖のごまみそ焼き	○	さわか、みそ	さとう、ごま、すりごま、かたくりこ	しょうが	30.0 g
	おひたし				キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かたくちいわし(煮干し)	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
7 水	ビビンバ		とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら、さとう	こまつな、にんにく、しょうが、山菜ミックス (荀含まない)、だいこん、にんじん	618 kcal
	中華春雨スープ	○	とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	19.7 g
	白ごまプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、こなかんでん	ねりごま、さとう、くろざとう		
8 木	麦ごはん			こめ、米粒麦		582 kcal
	メルとじゃが芋の揚げ煮	○	メルルーサ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、青ピーマン、たまねぎ	28.6 g
	玉ねぎと豆腐のみそ汁		★とうふ、★あぶらあげ、かつお薄削り節、こんぶ、みそ		たまねぎ、ねぎ	
9 金	麦ごはん			こめ、米粒麦		559 kcal
	ひじきふりかけ		かつお薄削り節	あぶら、ごま、さとう		25.5 g
	ししゃものから揚げ	○	★ししゃも	かたくりこ、あぶら	しょうが	
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
	わかめとじゃがいものみそ汁		カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	たまねぎ	
13 火	きなごま揚げパン		★きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう、すりごま		559 kcal
	シーフードサラダ	○	★えび、いか	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	23.2 g
	キャベツのカレーポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、パセリ	
14 水	パエリア		とりにく、★むきえび、いか	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	564 kcal
	鮭のハーブパン粉焼き	○	さけ	オリーブ油、パンこ	にんにく、パセリ	27.0 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	
15 木	スパゲティミートソース		とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	634 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	27.3 g
	ヨーグルトかん		★ヨーグルト	さとう		
16 金	ごはん			こめ、米粒麦		585 kcal
	肉豆腐	○	○ぶたにく、★押し豆腐	あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、ねぎ	28.7 g
	白菜と小松菜の味噌汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	はくさい、こまつな	
19 月	ごはん			こめ		612 kcal
	勝運かつ	○	かつお	こむぎこ、パンこ、あぶら	しょうが、にんにく	32.6 g
	ひじきあえ		かまぼこ (卵不使用)	あぶら、ごま	ほうれんそう、だいこん	
	春キャベツととうふのみそ汁		★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	
20 火	ジャージャー麺		とりひきにく、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、あぶら、さとう、オイスターソース	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、ねぎ、ほししいたけ	615 kcal
	フライドポテト	○		じゃがいも、あぶら		25.9 g
	甘夏みかん				★甘夏みかん	
21 水	鶏ごぼうピラフ		とりにく	こめ、米粒麦、あぶら	しょうが、ごぼう、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	612 kcal
	じゃがいものタルト	○	○ベーコン (卵乳不使用)、★クリーム、★サラダチーズ	あぶら、じゃがいも、★バター		19.8 g
	シェルマカロニスープ		○ウィンナーソーセージ (卵不使用)	シェルマカロニ (卵・乳なし)	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな	
22 木	ごはん			こめ、米粒麦		592 kcal
	のりの佃煮		きざみのり	さとう		30.3 g
	揚げ豆腐	○	○ぶたにく、★とうふ、★たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きぬさや	
	豚肉と白菜の味噌汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		はくさい、こまつな	
23 金	ツナのトマトスパゲティ		とりにく、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ダイズトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ	655 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ	○		あぶら、さとう	にんじん、冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	21.7 g
	セサミケーキ		★ぎゅうにゅう、★クリーム	こむぎこ、すりごま、さとう、★バター、ごま		
26 月	ガパオライス		とりひきにく	こめ、米粒麦、あぶら、オイスターソース、さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、ほししいたけ	607 kcal
	鶏団子のスープ	○	とりひきにく、★だいず	かたくりこ、しらたき	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな	24.5 g
	サイダーフルーツポンチ			さとう、サイダー	★みかんかん、★パイカン、ももかん、レモン	
27 火	中華おこわ		○やきふた	こめ、もちごめ、ごまあぶら、あぶら	こまつな、しょうが、れんこん、にんじん、ほししいたけ	586 kcal
	手作り春巻き	○	○ぶたにく	ごまあぶら、緑豆はるさめ、オイスターソース、かたくりこ、ほるまきの皮、こむぎこ、あぶら	しょうが、れんこん、ほししいたけ、ねぎ、にら	20.1 g
	小松菜とわかめのスープ		○ぶたにく、カットわかめ	あぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	
28 水	ガーリックライス		○ベーコン (卵乳不使用)	こめ、★バター	にんにく	548 kcal
	コーンフ레이크サラダ	○		さとう、あぶら、コーンフ레이크	キャベツ、にんじん、きゅうり	17.0 g
	チキンシチュー		とりにく、★クリーム	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、生マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ	
29 木	ごま麻婆丼		★とうふ、とりひきにく、みそ	こめ、米粒麦、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にら	601 kcal
	野菜のピリ辛漬け	○		ごまあぶら	きゅうり、だいこん	25.3 g
	たまごスープ		カットわかめ、★たまご	緑豆はるさめ、かたくりこ	にんじん、はくさい、ねぎ	
30 金	麦ごはん			こめ、米粒麦		589 kcal
	新じゃがいものそぼろ煮	○	とりひきにく、かつお薄削り節	あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、きぬさや	23.4 g
	豆腐とわかめの味噌汁		★とうふ、カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		ねぎ	
	みかんゼリー		アガー	さとう	★みかんかん、レモン	