

## 5 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	月	ゼリー	つみれ揚げ 生揚げのみそ炒め	ワカメスープ きゅうり	牛乳 オレンジ	442 512	17.5 21.1	15.2 19.3	ごぼう 人参 豚ひき肉 はんぺん ねぎ ビーマン
2	火	麦茶 ブルーネ	玄米ごはん いり鶏	ミートオムレツ ごま酢あえ	牛乳 柏餅風どらやき	518 585	19.1 23.1	15.2 19.5	豚ひき肉 たまねぎ たけのこ 人参 ごぼう キャベツ きゅうり
3	水		憲法記念日						
4	木		みどりの日						
5	金		こどもの日						
6	土	チーズ	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶 きなこせんべい	597 692	14.4 14.6	28.4 31.5	チーズ コッペパン牛乳 バナナ きなこせんべい
8	月	麦茶 ミニぼん小魚	麦ごはん わかめキャベツサラダ	カレー ゆで卵	牛乳 こいのぼりクッキー	489 594	15.2 18.9	18.3 22.3	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 わかめ キャベツ きゅうり 卵
9	火	オレンジ	鶏肉の変わり焼き 小松菜と人参のお浸し	いり豆腐	牛乳 手作りおこし	500 609	21.4 26.9	18.9 23.6	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 人参 じゃがいも 卵 小松菜
10	水	麦茶 かぼちゃポーロ	あじの南部焼き キャベツとちくわの浸し	豆腐と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	452 539	23.4 28.9	13.4 14.2	あじ 豆腐 油揚げ ねぎ 竹輪 ほうれん草 キャベツ
11	木	麦茶 ビスケット	豆腐の中華煮 トマト	鶏肉の天ぷら	牛乳 切干大根とツナのおにぎり	514 598	19.3 23.9	20.3 23.0	豚肉 豆腐 人参 たけのこ チンゲン菜 鶏ささみ トマト
12	金	バナナ	玄米ごはん じゃが芋きんぴら	和風ハンバーグ 塩もみ	牛乳 小魚ぼんせん	514 575	19.9 24.5	15.2 18.7	豚ひき肉 豆腐 ひじき 卵 ビーマン しめじ 豚肉 かぶ
13	土	麦茶 ブルーネ	スパゲッティ 牛乳	バナナ	麦茶 カルテツサブレ	343 378	9.3 11.3	8.6 10.3	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン コーン バナナ
15	月	麦茶 ウエハース	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	牛乳 ヨーグルトカップケーキ	525 641	18.2 22.8	20.2 24.1	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし じゃがいも
16	火	チーズ	豚肉のしょうが焼き 彩りサラダ	かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 じゃこおにぎり	502 587	21.3 23.1	17.0 17.7	豚肉 玉葱 かぼちゃ 油揚げ キャベツ きゅうり 人参
17	水	麦茶 クラッカー	ホキのフライ ほうれん草の納豆あえ	たまごスープ バナナ	牛乳 マカロニ安倍川	516 591	23.0 28.4	15.3 16.9	ホキ 卵 わかめ 玉葱 ほうれん草 納豆
18	木	麦茶 たまごポーロ	鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のナムル	ポテトサラダ	麦茶 バナナケーキ	532 644	17.3 21.4	21.5 26.9	鶏肉 じゃがいも きゅうり 卵 人参 切り干し大根 ほうれん草
19	金	ヨーグルト	玄米ごはん 豚汁	めかじきの煮魚 小松菜煮びたし	牛乳 フランスパン	469 556	24.6 28.7	12.5 15.8	めかじき 豚肉 大根 人参 ねぎ しめじ 豆腐 小松菜
20	土	チーズ	みそうどん 牛乳	きゅうり	麦茶 こめ棒くん	244 249	10.1 9.4	9.1 7.3	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 ねぎ きゅうり
22	月	ゼリー	麦ごはん 春雨中華サラダ	チキンカレー ゆで卵	牛乳 オレンジスコーン	542 628	16.5 19.3	18.1 22.7	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 春雨 もやし 卵
23	火	麦茶 ミニぼん小魚	豚肉のみそ焼き 生揚げごま煮	ひじきの中華あえ	牛乳 おほかちチーズおにぎり	458 567	23.4 29.5	12.9 15.6	人参 豚肉 ほうれん草 ひじき 小松菜 キャベツ しらす
24	水	麦茶 ビスケット	鮭のごまみそ焼き 切干大根煮	ニラ玉スープ オレンジ	牛乳 子供洋食	474 542	24.3 29.9	13.7 14.7	鮭 卵 たら 豆腐 人参 ねぎ じゃがいも さくらえび
25	木	チーズ	豆腐ハンバーグ キャベツのごまあえ	五目きんぴら	牛乳 卵サンド	516 607	23.9 26.7	21.1 22.6	豚ひき肉 豆腐 卵 ごぼう 人参 いんげん キャベツ
26	金	麦茶 クラッカー	玄米ごはん かぼちゃのそばろ煮	ツナとにらのオムレツ ドレッシング漬け	ヨーグルトあえ	471 531	16.6 19.7	17.3 18.8	卵 たら かぼちゃ 豚ひき肉 かぶ きゅうり 人参
27	土	ヨーグルト	コッペパン ソーセージ	牛乳	ゼリー	627 704	18.0 18.1	27.6 32.7	ヨーグルト コッペパン 牛 乳 ソーセージ オレンジゼ リー
29	月	オレンジ	キャベツメンチ 春雨の酢の物	ひじき煮付け	ヨーグルト カルテツウエハース	472 548	17.6 20.7	15.4 19.0	豚ひき肉 キャベツ玉葱 ひじ き 人参 春雨 きゅうり もや し
30	火	麦茶 野菜ウエハース	あじの香味焼 マカロニサラダ	味付け芋	牛乳 バナナ	441 530	17.3 21.8	12.1 13.7	あじ ねぎ じゃがいも 玉葱 きゅうり 人参 バナナ
31	水	牛乳 ミニぼん小魚	ソースカツ丼 小松菜とえのきの磯和え	豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	麦茶 フルーツサンド	524 554	21.3 22.0	19.9 19.2	豚ヒレ キャベツ 人参 豆腐 わかめ ねぎ 小松菜