

5月の献立

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 （木）	食パン クリスピーチキン フレンチサラダ イタリアンスープ	食パン、さつまいも、春巻きの皮、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、トマト、コーン缶、きゅうり	クラッカー 牛乳 ☆かぶとパイ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 191 mg	
02 （金）	ご飯 鶏肉のみそ焼き 和風コーンサラダ もやしのみそ汁	ゴールドキウイ 米、三温糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ、ハム、白ごま	キャロットジュース、キウイフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	せんべい 麦茶 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 133 mg	
07 （水）	ご飯 さばの生姜焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	ミニゼリー 米、三温糖、小町麴	牛乳、さば、バター、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 200 mg	
08 （木）	☑バースデーパーティー キャロットライス こいのぼりハンバーグ 甘夏 マカロニサラダ	チンゲン菜のスープ 米、ツイストマカロニ、マヨネーズ（ノンエッグ）、パン粉	豚ひき肉、ハム、バター	なつみかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆スペシャルゼリー 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 45 mg	
09 （金）	カレーライス コールスローサラダ きのこのスープ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	乳酸菌飲料、豚コマ、ハム、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	チーズ 麦茶 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 95 mg	
10 （土）	ウインナーピラフ 野菜スープ バナナ	米	牛乳、ウインナー、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム缶、コーン缶	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 207 mg	
12 （月）	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつのごま和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも、みそ、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 241 mg	
13 （火）	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 野菜たっぷりコーンスープ ゴールドキウイ	スパゲティ、ポップコーン、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター、ハム	キウイフルーツ、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり、あさつき	☆人参スティック 牛乳 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.5 g カルシウム 190 mg	
14 （水）	ご飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草のおかか和え 具だくさんみそ汁	甘夏 米、パン粉、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、カルピス、みそ、白ごま、スキムミルク、かつお節	なつみかん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.0 g カルシウム 103 mg	
15 （木）	食パン 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 春キャベツのスープ	メロン じゃがいも、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、グリーンピース	チーズ 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 177 mg	
16 （金）	ご飯 さわらのみそ照り焼き よろ昆布 小松菜のすまし汁	米、三温糖	ヨーグルト、さわか、ちくわ、白みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、刻みこんぶ、しょうが	バナナ 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.1 g カルシウム 136 mg	
17 （土）	カレーライス 豆腐と玉ねぎのみそ汁 宇和ゴールド	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、豚コマ、白みそ、スキムミルク	キャロットジュース、宇和ゴールド、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 103 mg	
19 （月）	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 豆腐と野菜のトロみスープ	米、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、白ごま	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、かんとん（粉）、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆つぶつぶオレンジゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 66 mg	
20 （火）	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 甘夏	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも、白ごま	なつみかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	クラッカー キャロットジュース ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.3 g カルシウム 51 mg	
21 （水）	デミハヤシライス さっぱり和え とろーりなめこ汁 メロン	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚コマ、木綿豆腐、みそ、バター	メロン、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、なめこ、えのきたけ、マッシュルーム缶、ねぎ	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 ☆芋もち 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 241 mg	

5月の献立

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
22 （木）	食パン タラフライ ポパイサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖	ヨーグルト、たら、牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、コーン缶、トマトピューレ、トマト	せんべい 麦茶 ☆バナナヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 393 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 126 mg	
23 （金）	雑穀ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	バナナ 米、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、白ごま	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン、あさつき	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 496 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 235 mg	
26 （月）	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き ひじきの煮物 油揚げのみそ汁	ゴールドキウイ 米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ、さつま揚げ、バター	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ひじき、生わかめ、干しいたけ、グリーンピース	チーズ 麦茶 ☆キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 257 mg	
27 （火）	ちゃんぽんラーメン 米つき団子 メロン	ゆで中華めん、米、もち米、ごま油	豚ひき肉、豚コマ、さつま揚げ、かつお節、白ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 516 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 63 mg	
28 （水）	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鮭、豆乳、みそ、さつま揚げ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、あさつき、干しいたけ	きゅうりスティック 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 183 mg	
29 （木）	食パン ミートボール スパゲティサラダ 野菜スープ	食パン、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、きゅうり、ブルーベリージャム	クラッカー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 403 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 141 mg	
30 （金）	チキンレバーカレー きゅうりのさっぱり和え きのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	鶏もも、みそ、豚レバー、スキムミルク	オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、あさつき	ウエハース 牛乳 せんべい オレンジジュース	エネルギー 581 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 212 mg	
31 （土）	ツナピラフ チンゲン菜のスープ ミニゼリー	米	牛乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 366 kcal たんばく質 10.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 203 mg	