

令和6年 5月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 水 29	ご飯	ブルコギ	アスパラのおかか和え		しめじと長葱のスープ	1日 ★ピザトースト	
	米	豚肉 もやし 人参 ニラ 生姜 にんにく しょう油 素精糖 ごま ごま油	アスパラ 人参 かつお節 しょう油 かつお昆布だし		しめじ わかめ 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	バンドミー ビーマン 玉葱 チーズ ハム ケチャップ トマトピューレ (果物 牛乳) 29日 ★ハムサンド ロールパン 胡瓜 バター ハム (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
2 木 30	ご飯	ハンバーグ	じゃが芋といんげんのソテー		厚揚げとわかめのすまし汁	中華おこわ	
	米	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース	じゃが芋 いんげん コーン 塩 しょう油 なたね油		厚揚げ もやし わかめ かつお昆布だし 塩 しょう油	米 もち米 豚肉 酒 人参 干し椎茸 塩 しょう油 みり ん ごま油 (2日 そろ豆 牛乳) (30日 果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
7 火 21	スパゲティミートソース		ブロッコリーとカラフラワーのサラダ		白菜とかぶのスープ	鮭おにぎり	
	スパゲティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 青ピーマン エリンギ なたね油 バター 薄力粉 なたね油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩		ブロッコリー カラフラワー 人参 素精糖 酢 塩 なたね油		白菜 かぶ ウイナー なたね油 塩 しょう油	米 鮭 塩 ごま かぶの葉 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
8 水 22	ご飯	★鶏肉の葱塩焼き	オクラの和え物	こんにゃくの土佐煮	かぼちゃの味噌汁	揚げうどん	
	米	鶏肉 長葱 にんにく 塩 なたね油 しょう油	人参 オクラ しょう油 かつお昆布だし	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	かぼちゃ 玉葱 味噌 煮干しだし	うどん 塩 青のり なたね油 (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
9 木 23	ご飯	かじきの生姜照り焼き	ピーマンとツナの炒め物	かぶのごま酢和え	舞茸と小松菜の味噌汁	豆乳のスイートポテト	
	米	かじき しょう油 みりん 生姜 なたね油	青ピーマン 赤ピーマン ツナ 塩 しょう油 ごま油	かぶ 人参 酢 素精糖 塩 しょう油 ごま	舞茸 小松菜 味噌 煮干しだし	さつまいも 素精糖 豆乳 みりん (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
10 金 24	たけのご飯	鶏肉のごま焼き	たたき胡瓜のナムル	きんぴら牛蒡	あおさの味噌汁	レーズンスコーン	
	米 たけのご 人参 油揚げ 酒 しょう油 塩	鶏肉 みりん しょう油 酒 ごま	胡瓜 酢 素精糖 しょう油 ごま油	牛蒡 人参 素精糖 しょう油 なたね油	あおさ 玉葱 あさつき 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP グラニュー糖 牛乳 バター レーズン (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
11 土 25	ご飯	豚肉のソース炒め	キャベツとわかめの和え物		豆腐とえのきの味噌汁	しらすおかおにぎり	
	米	豚肉 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 中濃ソース しょう油 塩 なたね油	キャベツ わかめ 油揚げ かつお昆布だし しょう油		豆腐 えのき 長葱 煮干しだし 味噌	米 しらす かつお節 しょう油 ごま (果物 牛乳)	
13 月 27	ご飯	豆腐の松風焼き	切干大根の煮物	かぶのゆかり和え	キャベツと油揚げの味噌汁	サモサ	
	米	木綿豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 パン粉 牛乳 味噌 素精糖 ごま	切干大根 人参 干し椎茸 素精糖 しょう油 なたね油	かぶ しそ葉 塩	キャベツ 油揚げ 煮干しだし 味噌	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 カレー粉 塩 なたね油 ぎょうざの皮 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
14 火 28	ご飯	油淋鶏	キャベツと小松菜のごま和え	金時豆の甘煮	じゃが芋と玉葱の味噌汁	★塩ちんすこう	
	米	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油 長葱 しょう油 酢 素精糖 ごま油	キャベツ 小松菜 ごま しょう油 素精糖	いんげん豆 素精糖 塩	じゃがいも 玉葱 あさつき 煮干しだし 味噌	薄力粉 グラニュー糖 なたね油 塩 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
15 水	ドライカレー		じゃこサラダ		春雨スープ	五平もち	
	米 ターメリック 豚ひき肉 玉葱 青ピーマン 干しぶどう 塩 カレー粉 薄力粉 ケチャップ ソース なたね油 にんにく 生姜		じゃこ 大根 胡瓜 人参 しょう油 酢 塩 なたね油		春雨 キャベツ ささみ 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 片栗粉 味噌 みりん 素精糖 (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
16 木	パン	タンドリーチキン	フレンチポテトサラダ		ジュリエンスープ	キャロットライス	
	バンドミー ジャム	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	じゃがいも 人参 胡瓜 ハム 酢 なたね油 塩 素精糖		キャベツ 人参 玉葱 セロリ 塩 なたね油	米 人参 玉葱 鶏ひき肉 塩 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
17 金 31	グリーンピースごはん	鮭フライ	カラフルサラダ		ニラと椎茸のすまし汁	カルピスゼリー	
	米 グリンピース 塩	鮭 塩 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	胡瓜 キャベツ いんげん 赤ピーマン ツナ コーン 酢 塩 なたね油		ニラ 椎茸 もやし 塩 しょう油 かつお昆布だし	カルピス グラニュー糖 もも缶 寒天 クラッカー (果物 麦茶)	混ぜご飯 煮物 汁物
18 土	五目炒飯		キャベツとツナのサラダ		大根と人参の味噌汁	きな粉蒸しパン	
	米 豚ひき肉 長葱 人参 ビーマン 椎茸 塩 しょう油 なたね油	キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 酢 塩 なたね油		大根 人参 長葱 味噌 煮干しだし	きな粉 薄力粉 BP 素精糖 (果物 牛乳)		
20 月	ご飯	★鶏肉のしそチーズ焼き	かぼちゃの煮物	干草和え	わかめと油揚げの味噌汁	フルーツポンチ	
	米	鶏肉 酒 塩 チーズ しそ	かぼちゃ 素精糖 しょう油	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ごま しょう油 かつお昆布だし	玉葱 わかめ 油揚げ 味噌 煮干しだし	バナナ みかん缶 パイン缶 寒天 グラニュー糖 りんごジュース (せんべい 牛乳)	炒飯 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆15日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 今月の果物予定: 柑橘系 等

エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
556Kcal	23.5g	19.7g	267mg
栄養目録値	596Kcal	20.0g	258mg