

5 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ごはん じゃがいものすまし汁 鮭の大葉味噌チーズ焼き 小松菜とコーンのごまあえ オレンジ	米 マカロニ じゃがいも ごま 砂糖 片栗粉 油	牛乳 さげ チーズ みそ	こまつな オレンジ たまねぎ しめじ にんじん コーン もやし しそ	だし汁 しょうゆ 酒 塩 みりん	牛乳 みたらしまカロニ	458.0(378.3) 21.4(17.8) 9.4(9.7) 1.9(1.4)
02 木	カレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 片栗粉 ごま ごま油	生揚げ 豚肉 しらす 油揚げ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ コーン のり	だし汁 カレー粉 しょうゆ みりん 酢 塩	麦茶 じゃごまおにぎり 小魚	492.1(413.0) 18.7(16.2) 13.7(13.3) 2.8(2.2)
07 火	ごはん キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 りんご	米 バター 砂糖 オリーブ油 小麦粉	牛乳 さば みそ 高野豆腐 きな粉 油揚げ	キャベツ にんじん 切り干しだいごん わかめ りんご	だし汁 しょうゆ 塩 酒	牛乳 こどもの日クッキー	530.9(436.0) 23.1(19.2) 19.1(16.9) 1.8(1.3)
08 水	春キャベツのクリームパスタ にんじんスープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	米 スパゲティ マヨネーズ 油	しらす干し ツナ かつお節 牛乳	かぶ キャベツ にんじん りんご たまねぎ クリームコーン パセリ オレンジジュース えのきたけ かぶ きゅうり オレンジ こんぶ	コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ふりかけごはん	522.3(452.6) 15.3(14.3) 8.2(9.4) 2.1(1.8)
09 木	黒糖パン かぶのスープ チキンマカロニグラタン かぼちゃのサラダ オレンジ	米 ロールパン マカロニ バター マヨネーズ パン粉	鶏肉 煮干し チーズ 牛乳	かぶ かぼちゃ たまねぎ オレンジ きゅうり コーン かぶ にんじん 梅干し パセリ	塩 コンソメ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚	484.8(338.0) 18.9(14.6) 12.7(10.2) 2.1(1.3)
10 金	ごはん じゃがいものすまし汁 鶏肉のバター醤油焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	さつまいも 米 じゃがいも マヨネーズ バター ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ふかし芋	525.3(431.4) 22.1(19.2) 13.7(13.1) 1.3(1.0)
11 土	ナポリタンスパゲティ たまねぎのスープ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ 食パン マヨネーズ	牛乳 卵 ツナ ソーセージ	キャベツ たまねぎ キウイフルーツ トマト ピーマン にんじん コーン	ケチャップ コンソメ 塩	牛乳 たまごサンド	552.5(464.1) 20.1(17.5) 18.1(16.5) 2.0(1.4)
13 月	ごはん ほうれん草のすまし汁 さげのカレーマヨパン焼き 切干大根のごま和え りんご	米 パン粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖	さげ 豆腐 油揚げ 牛乳	ほうれん草 にんじん 切り干しだいごん きゅうり わかめ りんご	だし汁 酢 しょうゆ 酒 塩 カレー粉	麦茶 ひじきごはん	544.9(440.3) 19.9(16.6) 10.2(10.6) 1.6(1.2)
14 火	ごはん コンソメスープ 高野豆腐ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ バナナ	米 ブルーベリージャム 片栗粉 油 パン粉 オリーブ油	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ コーン にんじん きゅうり	ケチャップ 酢 コンソメ 酒 塩	麦茶 ブルーベリーヨーグルト	505.6(428.7) 18.3(16.6) 15.4(14.9) 1.4(1.2)
15 水	ごはん たまねぎのスープ ナポリタン風ケチャップチキン ポテトサラダ りんご	米 じゃがいも 食パン いちごジャム マヨネーズ オリーブ油	牛乳 鶏肉 チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン ピーマン りんご	ケチャップ コンソメ 酒 みりん 塩	牛乳 ジャムサンド	572.1(465.4) 24.4(21.0) 15.4(14.3) 2.0(1.6)
16 木	ごはん たまねぎのスープ さげのアスパラソースかけ ひじきとキャベツのサラダ バナナ	米 マカロニ マヨネーズ バター 油 砂糖 小麦粉	さげ 牛乳	バナナ たまねぎ キャベツ トマト コーン にんじん にんじん たまねぎ セロリ アスパラガス ひじき	しょうゆ コンソメ 塩 だし汁	麦茶 野菜マカロニ	483.8(405.2) 17.9(15.5) 8.1(8.9) 1.3(1.0)
17 金	カレーライス 野菜スープ キャベツの胡麻マヨネーズあえ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	豚肉 煮干し 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ もやし ぶどうジュース かんてん	カレー粉 コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	559.3(485.8) 17.0(15.7) 12.8(12.7) 1.9(1.4)
18 土	トマト麻婆豆腐丼 わかめスープ はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 かつお節 豚ひき肉 みそ チーズ	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり トマト ねぎ わかめ しょうが	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素 塩	麦茶 おかかおにぎり 小魚	626.1(493.7) 17.6(15.1) 15.2(13.7) 2.3(1.7)
20 月	ごはん 麩のすまし汁 さば大根 小松菜とコーンの和え物 りんご	米 じゃがいも 砂糖 麩	牛乳 さば	だいごん こまつな えのきたけ にんじん ねぎ にんじん コーン しょうが あおのり りんご たまね ぎ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 青のり粉ふき芋	448.8(368.0) 18.4(15.6) 12.0(11.4) 1.5(1.2)
21 火	ごはん かぼちゃのみそ汁 さげのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草とツナのあえ物 バナナ	米 焼きそばめん マヨネーズ	さげ みそ 豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	バナナ かぼちゃ もやし キャベツ ほうれん草 にんじん ねぎ コーン	だし汁 ソース しょうゆ 塩	麦茶 焼きそば	497.4(417.0) 20.3(17.2) 8.6(9.2) 1.8(1.4)
22 水	麦ごはん なすのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き もやしのゆかりあえ オレンジ	米 押麦 砂糖 マーマレード 片栗粉	鶏肉 みそ 牛乳	もやし オレンジ たまねぎ なす ねぎ にんじん きゅうり	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 わかめごはん	498.4(405.4) 18.3(15.5) 4.0(5.9) 1.9(1.4)
23 木	麦ごはん 五目中華スープ チャブチェ チンゲンサイの和え物 りんご	米 麩 はるさめ 押麦 オリーブ油 ごま ごま油 砂糖 油	牛乳 豚ひき肉 チーズ	チンゲンサイ にんじん もやし はくさい にら ピーマン しいたけ りんご	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素 塩	牛乳 お麩チーズラスク	498.7(421.2) 17.2(15.6) 15.8(15.0) 1.6(1.2)
24 金	やさいたっぷりちゃんぽん もやしの中華和え オレンジ	中華めん 米 ごま油 砂糖	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	オレンジ チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん たまねぎ あおのり	しょうゆ 酒 みりん 酢 中華だしの素 塩	麦茶 とりそば混ぜごはん	486.7(395.5) 15.7(13.7) 6.5(7.6) 2.2(1.7)
25 土	焼きそば わかめスープ もやしの中華風和え物 オレンジ	焼きそばめん 油 砂糖 グラニュー糖 ごま油	ヨーグルト 豚肉 牛乳	りんご キャベツ オレンジ もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン わかめ あおの り	ソース 酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 りんごヨーグルト	385.2(325.6) 12.0(11.1) 12.0(11.4) 1.7(1.4)
27 月	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆あえ バナナ	米 ごま 麩 砂糖	鶏肉 納豆 かつお節 牛乳	バナナ こまつな もやし にんじん えのきたけ 塩こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 ごま昆布ごはん	557.5(451.2) 18.7(16.0) 9.8(10.1) 1.7(1.3)
28 火	ごはん 豆腐すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 オレンジ	じゃがいも 米 砂糖 ごま油	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ 大豆	オレンジ にんじん ねぎ ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 フライドポテト	480.3(398.6) 21.1(18.3) 12.9(12.5) 2.2(1.7)
29 水	ごはん 野菜スープ さばのトマト煮 マカロニサラダ バナナ	米 ホットケーキミックス マカロニ 砂糖 マヨネーズ	牛乳 さば チーズ	バナナ にんじん たまねぎ コーン きゅうり えのきたけ トマト なす しめじ にんにく しょうが パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	牛乳 にんじん蒸しパン	622.5(512.7) 23.0(19.8) 20.0(18.0) 2.1(1.6)
30 木	パン コンソメスープ かぶとコーンのシチュー コールスローサラダ りんご	ロールパン 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 豆腐 クリームチーズ 鶏肉	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ コーン オレンジジュース かぶ きゅうり	コンソメ 酒 塩 酢 こしょう	牛乳 オレンジチーズケーキ	449.2(398.3) 18.9(16.8) 21.3(18.8) 2.4(2.0)
31 金	ごはん 野菜スープ 鶏肉のコンフレック焼き さつまいものココロサラダ オレンジ	米 さつまいも パン粉 コンフレック 油 ホットケーキミックス マヨネーズ 黒砂糖	牛乳 鶏肉	オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩 コンソメ	牛乳 黒糖蒸しパン	620.8(510.4) 21.6(18.1) 17.2(16.0) 1.8(1.4)

※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	528
たんぱく質(g)	19.5
脂質(g)	13.4
食塩相当量(g)	1.9

