

# 5月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量 2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 5月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	金			チーズ入りサラダ キーマカレー	キャベツ ブロッコリー きゅうり チーズ ロースハム 人参 油 塩 酢 こしょう 鶏ひき肉 秘伝大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく カレー粉 油 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ ノンアレルギーカレールウ	いも類 種実類 魚介類 豆製品 小魚 卵 果物 海そう きのこと
7	木			チキンピラフ もずくスープ 日向夏ゼリー ジョア	鶏肉 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース 人参 マッシュルーム 塩 バター こしょう もずく 豆腐 人参 ねぎ しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ 日向夏ゼリー ジョア(プレーン)	いも類 種実類 小魚 卵 果物 魚介類 豆類
8	金			回鍋肉丼 すまし汁 柏餅	キャベツ 人参 ピーマン たけのこ 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 豆腐 花なると 干し椎茸 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 柏もち / 油 砂糖 しょうゆ みそ 豆板醤 でん粉	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 果物 豆類 乳製品 きのこと 海そう
11	月			ヤンニョムチキン 塩キャベツ トックスープ	鶏肉 にんにく 塩 こしょう でん粉 油 玉ねぎ コチュジャン にんにく しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 塩 塩昆布 ごま ごま油 豚肉 トック 干し椎茸 人参 もやし ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	いも類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
12	火			いわしの梅煮 おひたし 豚汁	いわしの梅煮 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 豆腐 油揚げ みそ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと 海そう 豆類
13	水			ペンのナポリタン ポトフ 果物(河内晩柑)	ペンネ ベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう 河内晩柑	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 海そう
14	木			さばの竜田揚げ 米粉麺サラダ にらたま汁	さばの竜田揚げ 油 米粉麺 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 しょうゆ 白いりごま 豆腐 卵 玉ねぎ にら 人参 塩 しょうゆ でん粉 かつお節	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 きのこと 海そう 豆類
15	金			鶏つくねおろしソース おかか和え 山菜のみそ汁	青じそ入り国産鶏つくね 大根おろし 酒 砂糖 みりん しょうゆ でん粉 キャベツ もやし 小松菜 人参 しょうゆ かつお節 山菜ミックス水煮(わらび・なめこ・たけのこ) うど 人参 ねぎ 生揚げ 豚肉 みそ	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
18	月			かりかりのり塩さしみ揚げ 豚肉とアスパラのソテー 豆腐とえのきのみそ汁	かりかりさしみ揚げ 油 アスパラガス 豚肉 緑豆春雨 玉ねぎ 人参 油 しょうが 酒 みりん しょうゆ 豆腐 えのき ねぎ 乾わかめ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
19	火			じゃこサラダ 納豆	揚げちりめん キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 白いりごま しょうゆ 酢 ごま油 じゃがいも 人参 生揚げ 鶏肉 こんにゃく グリンピース しょうが しょうゆ 小粒カップ納豆 /みそ みりん 酒 一味唐辛子	種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 きのこと きのこ 豆類
20	水			チリコンカン 野菜スープ スライスチーズ	豚ひき肉 冷凍大豆 玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 油 塩 パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン コーン チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう スライスチーズ /こしょう 一味唐辛子 パプリカパウダー ケチャップ	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 きのこと
21	木			鯉と高野豆腐の甘辛煮 おひたし なめこのみそ汁	かつお しょうが しょうゆ 酒 高野豆腐 でん粉 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 小松菜 もやし 人参 キャベツ しょうゆ なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
22	金			フルーツポンチ ビーンズカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) カットぶどうゼリー パナナ 砂糖 赤ワイン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 にんにく 秘伝大豆 カレールウ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと
25	月			豚キムチ丼 わかめスープ	豚肉 白菜キムチ もやし しょうが にんにく キャベツ にら ねぎ ごま油 しょうゆ 乾わかめ 豆腐 えのき なると 人参 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう 白いりごま ガラスープ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
26	火			揚げ餃子 ふきの炒り煮 生揚げとしめじのみそ汁	国産野菜餃子 油 ふき 鶏肉 人参 つきこんにゃく 高野豆腐 さやいんげん 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 生揚げ しめじ 人参 ねぎ みそ かつお節 /すこやかふりかけ(のり)	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
27	水			おかひじきのからしマヨ和え みそバター肉じゃが	おかひじき もやし きゅうり 粉からし マヨネーズ しょうゆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン しょうが にんにく 酒 /みりん しょうゆ みそ バター	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
28	木			麻婆春雨丼 かきたま汁	緑豆春雨 豚ひき肉 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく 卵 豆腐 なると 人参 えのき ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 /油 しょうゆ 酒 みそ 豆板醤 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
29	金			アジフライ 昆布と鶏肉の炒め物 わらびのみそ汁	アジフライ 油 減塩パックソース 鶏肉 ふえる昆布 人参 ねぎ しょうが 糸こんにゃく しょうゆ 酒 ごま油 豆腐 わらび 油揚げ みそ かつお節	種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 卵 豆類