



5月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★18日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(木)	カレーうどん	鶏肉 鶏ガラ	うどん じゃがいも ルウ(小麦、乳) でんぷん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦) ルウ(小麦、乳)	842 25.8	カレーうどんは、明治時代に東京のそば屋さんが考案されたと言われています。
	えだまめコロッケ	乳	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油	枝豆	パン粉 小麦粉 乳		
	はくさいのごまサラダ		ごま油 ごま	人参 白菜 キャベツ			
2日(金)	ちらしずし	昆布 かつお節 鶏肉 錦糸卵 のり	ごはん 砂糖	グリーンピース 人参 竹の子 れんこん かんぴょう しいたけ	錦糸卵	779 42.6	5月5日は子供の日です。総食でも、少し早めのお祝いでちらしずしと子供の日デザートを出します。
	いわしのかんろに	いわし	砂糖 でんぷん		いわし		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 人参			
7日(水)	ごはん		ごはん			569 23.8	美味しい大根の見分け方は、全体に張りツツがあり、まっすぐ伸びている太いものが美味しいと言われています。
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ かつお節 昆布		大根 玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう			
	カツオフライ	かつお	パン粉 小麦粉 油		パン粉(小麦) 小麦粉		
8日(木)	あんかけしょうゆやきそば	豚肉 うすら卵	焼きそば麺 でんぷん	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	焼きそば麺(小麦) うすら卵	511 23.2	塗わかめには、食物繊維やカリウム、ヨウ素などの栄養素が豊富に含まれています。
	くきわかめのサラダ	きわかめ	ごま油 砂糖	大根 きゅうり もやし			
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		
9日(金)	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	ごはん 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ		687 25.6	タコライスは、沖縄県で誕生した料理です。メキシコ料理であるタコスとごはんを組み合わせられたものです。
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン			
	ピーチゼリー			桃			
13日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	629 20.8	あんかけ、煮込みの枝変わり品種で、皮が厚く、味が濃いのが特徴です。
	パンブキンポタージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 パン粉		
14日(水)	あまなつサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 甘夏		608 22.4	みそマヨチキンは、鶏肉にみそとマヨネーズをかけて焼いた料理です。
	ごはん		ごはん				
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	里芋 でんぷん	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ごぼう			
15日(木)	みそマヨチキン	鶏肉 みそ	マヨネーズ			608 22.4	みそマヨチキンは、鶏肉にみそとマヨネーズをかけて焼いた料理です。
	ひじきのにもの	ひじき 油揚げ	砂糖	人参			
	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそだれ(小麦、卵、みそ)	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(卵) みそだれ(小麦、卵)		
16日(金)	シーチキンマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー		716 21.9	アスパラガスの切り落としは、4〜6月頃だとされています。しかし、節や葉によって味がかわることもあります。
	はちみつレモンゼリー			はちみつ レモン			
	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく 椎茸 しょうが りんご	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)		
★19日(月)	きりぼしだいこんのサラダ	ハム		切干大根 人参 きゅうり		604 21.5	アスパラガスの切り落としは、4〜6月頃だとされています。しかし、節や葉によって味がかわることもあります。
	オレンジ			オレンジ			
	ごはん		ごはん				
★20日(火)	もずくのちゅうかスープ	もずく 鶏肉 鶏ガラ	ごま油	白菜 人参 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく		604 21.5	アスパラガスの切り落としは、4〜6月頃だとされています。しかし、節や葉によって味がかわることもあります。
	あげぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉	でんぷん 砂糖 小麦粉 油 ぎょうざの皮(小麦)	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	餃子の皮(小麦)		
	ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため	豚肉	ごま油 砂糖	玉ねぎ 竹の子 椎茸 アスパラ にんにく しょうが	オイスターソース		

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
20日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	512 23.6	今日のコロッケは、青のりコロッケです。ポテトチップスの●●●●●味のよう味がします。
	チンゲンサイととうふのスープ	豚肉 豚骨 豆腐		人参 玉ねぎ 青梗菜 椎茸 しょうが にんにく			
	あおのりコロッケ	青のり 米粉 大豆	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん		パン粉(小麦) 小麦粉		
21日(水)	ミックスベジタブルソテー			人参 コーン いんげん		606 25.3	お肉で作る肉じゃがは、煮崩れを防ぐために一度、油で揚げていることがポイントです。
	ごはん		ごはん				
	てつぶんたっぶりみそしる	ひじき 若布 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 みそ		玉ねぎ ほうれん草			
22日(木)	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 油 砂糖			522 21.3	こんがくきりょうざ、おがれん、しっぽくうどんは、お蕎麦をもてなすときや、お蕎麦そばのかわりに食べられることが多くなっています。
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 もやし キャベツ 人参			
	しっぽくうどん	豚肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	ごぼう 大根 椎茸 人参 小松菜	うどん(小麦)		
23日(金)	フレンチドック	ソーセージ 卵 乳	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		卵 乳 小麦粉	739 21.6	今日のカレーライスには、うすらの卵がはいっています。しっかりとよく噛んで食べてください。
	りんご			りんご	りんご		
	たまごカレーライス	豚肉 うすら卵	じゃがいも 油 ごはん ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	うすら卵 ルウ(小麦、乳)		
26日(月)	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが		550 19.3	厚揚げは、鎌倉時代に豆腐が中国から伝わり、室町時代に油で揚げる調理法が伝わったことが始まりだと言われています。
	サイダーゼリー		サイダー				
	ごはん		ごはん				
27日(火)	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 油 でんぷん	白菜 人参 ほうれん草 椎茸 竹の子 しょうが にんにく		591 27.2	フランスの料理は、フランスです。フリカッセは、「白い盛り込み」と呼ばれるフランスの調理法です。生クリームでおいしく、具材を柔らかく煮込んだフリカッセは、フランスのおもてなしの技とも呼ばれています。
	ミニはるまき	ひじき 豚肉	油 春雨 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	春巻きの皮(小麦) オイスターソース		
	だいこんナムル		ごま油 ごま	大根 もやし 人参			
28日(水)	チーズパン		チーズパン		パン(乳、卵、小麦)	580 28.2	サバの名前の由来には諸説があり、その中には、サバは他の魚と比べると小さいからという説や、昔は「サバ」で呼ばれていたからという理由があります。
	フリカッセ	鶏肉 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	じゃがいも オリーブ油 バター	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく パセリ	牛乳 バター 生クリーム		
	とりにくのオーロラソース	鶏肉	マヨネーズ	トマト			
29日(木)	キャロットラペ		油 砂糖	人参 バジル レモン		633 24.8	ナタデココはとても弾力がある食べ物です。しっかりとよく噛んで食べてください。
	いろいろごはん	かつお節 昆布	ごはん でんぷん 砂糖	青菜 コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 梅			
	だんごのしょうゆじる	豚肉 かつお節 昆布	里芋 白玉もち	大根 人参 ごぼう 長ねぎ			
30日(金)	さばのしおやき	さば				624 19.0	キャベツのうめあえは、福のさっぱりとした味が特徴です。福には、免疫力が高まっているときに、かわりに福の気持ちを添えてくれる働きがあります。
	こんぶあえ	昆布		もやし きゅうり			
	スパゲティナポリタン	豚肉	スパゲティ 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト	スパゲティ(小麦)		
★20日(火)	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり		624 19.0	キャベツのうめあえは、福のさっぱりとした味が特徴です。福には、免疫力が高まっているときに、かわりに福の気持ちを添えてくれる働きがあります。
	ナタデココのピーチゼリーあえ		砂糖	ナタデココ 桃 りんご			
	ぶたすきどん	豚肉	ごはん 砂糖 油	竹の子 玉ねぎ つきこんにゃく 人参 椎茸 しょうが しめじ			
★20日(火)	キャベツのうめあえ		砂糖	キャベツ きゅうり うめ		624 19.0	キャベツのうめあえは、福のさっぱりとした味が特徴です。福には、免疫力が高まっているときに、かわりに福の気持ちを添えてくれる働きがあります。
	アセロラゼリー			アセロラ			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。