

# 令和 8年 5月の予定献立表

日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g	
1	金	ごはん ふりかけ 花シュウマイ 牛乳寒	みそ汁 おからサラダ ラブミー	精白米 豚肉 にんじん グリンピース 白ねぎ 生姜 中華だし ごま油 シュウマイ皮 だいこん わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 プロコリー おから ハム マヨネーズ 寒天 牛乳 パイン 乳酸菌飲料	500	19.1	16.7	1.5
7	木	ごはん 味のり 鮭ムニエル ハッピーターン	みそ汁 カニサラダ フルーツジュース	精白米 味のり だいこん わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鮭 バター 小麦粉 かにかま きゅうり レタス トマト ハブリカ 大豆油 酢 せんべい フルーツジュース	511	14.7	13.9	1.2
8	金	ごはん 麻婆豆腐 おからドーナツ	中華スープ 春雨の和え物 牛乳	精白米 にんじん しいたけ えのき たまねぎ ハム 卵 中華だし ごま油 豆腐 豚肉 にんじん たら 生姜 味噌 でん粉 中華だし 春雨 トマト きゅうり 酢 ごま油 ホットケーキ粉 豆乳 おから 大豆油 牛乳	501	17.7	14.3	1.8
11	月	醤油ラーメン かに玉 米粉ブラウニー	きゅうり塩もみ 牛乳	中華めん 焼豚 なたね ねぎ めんま コーン ラーンスープ 卵 にんじん かにかま しいたけ たまねぎ 中華だし グリンピース きゅうり 塩昆布 米粉 ココア ベーキングパウダー 豆乳 大豆油 牛乳	524	20.2	14.2	2.5
12	火	ごはん しらす 豚生姜焼き カルシウムウエハース	みそ汁 マッシュポテト ヤクルト	精白米 しらす 豆腐 わかめ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 豚肉 たまねぎ 生姜 大豆油 ごま油 じゃがいも 牛乳 バター Caウエハース ヤクルト	540	16.5	17.0	1.8
13	水	わかめごはん 鯖塩焼き みかんゼリー	なめこ汁 ポテトサラダ のむココア	精白米 わかめ なめこ 豆腐 にんじん 和風だし みそ さば じゃがいも にんじん とうもろこし きゅうり ハム マヨネーズ みかんゼリー ヨーグルトドリンク	557	19.2	18.5	1.9
14	木	食パン とうふハンバーグ バナナ	コーンチャウダー ほうれん草サラダ 牛乳	食パン 伊ゴシヤム コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん ベーコン 牛乳 コンソメ 大豆油 片栗粉 合挽肉 しめじ 豆腐 パン粉 卵 スキムミルク ケチャップ ほうれん草 トマト ベーコン 酢 ごま バナナ 牛乳	562	23.3	22.0	2.3
15	金	ごはん 鯖竜田揚げ ちんすこう	けんちん汁 かぼちゃおかか煮 牛乳	精白米 だいこん しいたけ ごぼう ちくわ 油揚げ 大豆油 和風だし 鯖 しょうが 片栗粉 大豆油 かぼちゃ かつお節 小麦粉 大豆油 牛乳	556	18	18.8	1.5
18	月	ごはん ふりかけ 白身魚フライ タルタルソース ビスコ	みそ汁 ハムサラダ ラブミー	精白米 たまごふりかけ えのき しめじ 豆腐 にんじん 和風だし 味噌 白身魚 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 たまねぎ 卵 マヨネーズ 酢 ハム キャベツ きゅうり レタス 酢 大豆油 ビスケット 乳酸菌飲料	521	16.8	15.5	1.7
19	火	ごはん 親子煮 いもけんぴ	みそ汁 野菜の即席漬け 牛乳	精白米 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鶏肉 たまねぎ にんじん しめじ きぬさや 卵 きゅうり にんじん キャベツ 酢 塩昆布 芋かりんとう 牛乳	562	15.3	24.3	2.1
20	水	肉みそ丼 ポテトサラダ カルシウムせんべい	みそ汁 ゆでプロコリー ヤクルト	精白米 豚挽肉 にんじん しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ いんげん 卵 大豆油 味噌 でん粉 とうふ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ ハム プロコリー カルシウムせんべい ヤクルト	533	13.9	14.7	1.2
21	木	きつねうどん ちくわ天ぷら バナナケーキ	ゴボウサラダ 牛乳	うどん 油揚げ なたね ねぎ うどんだし ちくわ てんぷら粉 大豆油 ごぼう にんじん ハム きゅうり ごま マヨネーズ バナナ ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳	528	18.6	22.2	2.0
22	金	ごはん 鶏のから揚げ きなこ豆	ごま味噌汁 ほうれん草胡麻和え フルーツジュース	精白米 だいこん さつまいも しめじ しいたけ ねぎ きぬさや こんにやく 豚肉 和風だし 味噌 ごま ねりごま 鶏肉 しょうが 片栗粉 大豆油 ほうれん草 にんじん キャベツ ごま 大豆 きな粉 フルーツジュース	506	22	13.5	1.4
25	月	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	キャベツスープ フライドポテト ヤクルト	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ 鶏肉 スキムミルク カレールウ キャベツ たまねぎ にんじん ウインナー コンソメ ハブリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 酢 フライドポテト ヨーグルト ヤクルト	523	15.3	13.5	1.7
26	火	ごはん 納豆 鯖塩焼き フルーツ寒天	みそ汁 チヂミ 牛乳	精白米 納豆 鮭 えのき しめじ とうふ にんじん 味噌 和風だし 小麦粉 でん粉 卵 中華だし いか たら にんじん ちくわ ポン酢 ごま油 パイン もも みかん 寒天 牛乳	514	24.3	12.4	2.2
27	水	ごはん 味のり 松風焼き カステラ	みそ汁 豆ひじき煮 のむココア	精白米 だいこん わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鶏挽肉 白ねぎ にんじん コーン ごま 大豆油 豆乳 味噌 ひじき 油揚げ 大豆 ちくわ にんじん グリンピース 和風だし ごま油 カステラ ヨーグルトドリンク	562	19.6	15.1	1.7
28	木	ごはん ふりかけ すき焼き風煮 ロールケーキ	みそ汁 ほうれん草胡麻和え 牛乳	精白米 たまごふりかけ だいこん わかめ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 和牛肉 にんじん はくさい しらたき 白ねぎ とうふ 大豆油 和風だし ほうれん草 キャベツ にんじん ごま ロールちゃん 生クリーム チョコ 牛乳	573	18.1	23.3	1.7
29	金	食パン ミートローフ キウイフルーツ	コーンスープ スパサラダ 牛乳	食パン 伊ゴシヤム コーン しいたけ にんじん 卵 ねぎ コンソメ でん粉 合挽肉 たまねぎ にんじん しめじ パン粉 スキムミルク ケチャップ ウスターソース バター スパゲティ レタス きゅうり にんじん ツナ コーン マヨネーズ キウイフルーツ 牛乳	556	22.2	19.8	2.4

## 🍷 食育がはじまります 🍷

5/13(水)、20(水)にポテトサラダ作りをします。  
ビニール袋を使って、ポテトサラダを完成させます！