

5月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	金	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
2	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
7	木	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉 大豆	こめ ジャがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
8	金	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パイン	365	豚肉 大豆 鯖 油揚げ	こめ ジャがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
9	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
11	月	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
12	火	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 フロッコリー 小松菜 洋ナシ
13	水	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉 大豆	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
14	木	キャベツとウィンナーのカレーソース 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 チンゲン菜 りんご
15	金	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
16	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
18	月	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
19	火	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
20	水	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
21	木	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
22	金	グリムシチュニ トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ パイン	391	豚肉 鶏肉 大豆	こめ ジャがいも	玉葱 人参 キヌサヤ パイン
23	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
25	月	じゃがいものカレー煮 レバーソースセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
26	火	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
27	水	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
28	木	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉 大豆	こめ ジャがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
29	金	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パイン	365	豚肉 大豆 鯖 油揚げ	こめ ジャがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
30	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁

※ 栄養面は、米飯110gきんだもので、3～5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力取っていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。