

5月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	御飯 すき焼き風煮物 小松菜のおかめあえ さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 309 mg
06	カレーピラフ ハンバーグ フライドポテト せん野菜	フライドポテト、米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、卵、バター	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、ねぎ、にんじん、生わかめ、バナナ、オ	中華だし、食塩	牛乳 クラッカー お茶 かしわ餅 フルーツ	エネルギー 804 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 28.5 g カルシウム 108 mg
07	御飯 納豆揚げ きゅうりの酢の物 えのきたけの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	バナナ、オレンジ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、キャベツ	煮干だし汁、酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 バインバイ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 236 mg
08	御飯 たらの照り焼き 五色野菜煮 白菜の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、ごぼう、しめじ、にんじん、いんげん、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.0 g カルシウム 227 mg
10	御飯 揚げ豆腐 おくら胡麻和え なすの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	オレンジ、なす、オクラ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 パン 牛乳 おかし	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 263 mg
11	ジャムパン マカロニグラタン ツナサラダ かぶのスープ	食パン、マカロニスパゲティ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、バター、ベーコン、粉チーズ	バナナ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、コーン缶、かぶ、葉、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶	コンソメ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 ヨーグルト おかし	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 400 mg
12	御飯 鮭の香り味噌焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、すりごま	ぶどう、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 230 mg
13	御飯 チリコンカン 押し麦のチョップドサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、白玉粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、押麦、たまねぎドレッシング	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、ベーコン、きな粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、赤ピーマン	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 もちもちドーナツ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 221 mg
14	御飯 ほっけの塩焼き 豆腐入りひじきの煮物 しめじの味噌汁	食パン、米、米粒麦(切断麦)、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ほっけ、チーズ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、ハム、鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん、しいたけ、えだまめ(冷凍)、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 ビザトースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 313 mg
15	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかめ和え ふのりの味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ふのり(煮干)		牛乳 ウエハース 牛乳 おやつ	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 234 mg
17	御飯 さばの竜田揚げ 三色おひたし わかめの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、菊のり、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 232 mg
18	中華丼 きゅうりとちくわの中華和え 切干大根の味噌汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、きゅうり、もも缶、アイス、バナナ缶詰、ミニトマト、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、切り	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、酒	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 167 mg
19	御飯 じゃじゃ麺 ツナと玉ねぎのサラダ にら卵汁	米、生中華めん、板こんにやく、マヨネーズ、味噌ラーメンスープ、デラックス、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、卵、ツナ、油揚げ、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごぼう、にら、コーン(冷凍)、しいたけ、いんげん、干	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 クラッカー お茶 五目御飯	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 63 mg
20	御飯 チキンカレー ひじきサラダ トマト	焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	豚肉(もも)、鶏むね肉、ちくわ	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、きゅうり、ピーマン、ひじき	カレーウ、ウスターソース、食塩	牛乳 フルーツ お茶 ソース焼きそば	エネルギー 639 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 83 mg
21	御飯 鮭フライ レタスサラダ コンソメスープ	ロールパン、米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、米粒麦(切断麦)、コンスタール	さけ、牛乳、卵、卵黄、バター	バナナ、レタス、きゅうり、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 840 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 27.4 g カルシウム 248 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 玉ねぎの味噌汁	米	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ、メロン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 216 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 202 mg
24	御飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしのソテー きのこの具たくさん汁	米、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、もやし、にんじん、コーン缶、だいこん、しめじ、まいたけ、マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 408 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 190 mg
25	御飯 ほっけのかり焼き きゅうりの昆布和え 豚汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	乳酸菌飲料、ほっけ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	オレンジ、きゅうり、ごぼう、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッカー 乳酸菌飲料 おかし	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 6.9 g カルシウム 87 mg
26	わかめご飯 炒り豆腐 大根と豚肉の煮物 里芋の味噌汁	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しいたけ、グリーンピース	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ゼリー お茶 牛乳 おかし	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 253 mg
27	御飯 パンキンカレー マロニーの中華和え フルーツ	米、砂糖、でん粉めん(乾)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、生クリーム、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム、ゼラチン	バナナ、プルーン、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし	カレーウ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 オレンジムース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 90 mg
28	御飯 スバゲティミートソース 豚しゃぶサラダ たまごスープ	じゃがいも、マカロニスパゲティ、片栗粉、油、米	豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、チーズ、バター	バナナ、レタス、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、しいたけ、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ビスケット お茶 芋もち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 88 mg
29	御飯 たらのカレー粉焼き 野菜の胡麻和え なめこの味噌汁	米、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ、酒、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 237 mg
31	御飯 肉団子の甘酢あん いんげんのツナ和え せんべい汁	米、ごま入り南部せんべい、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ツナ、味付缶	バナナ、いんげん(ゆで)、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 230 mg

材料

納豆 (ひきわり) 3パック

鶏ひき肉 50g

砂糖 大きじ0.5

みりん 小さじ1

酒 小さじ1

醤油 大きじ0.5~1

しょうがチューブ 3cm

ミックスベジタブル 100g

万能ねぎ 4本

天ぷら粉 50g

水 70cc

作り方

- ①Aをすべてフライパンに入れ、炒めて鶏そぼろを作る。
- ②ミックスベジタブルをゆでて、解凍する。
- ③万能ねぎを小口切りにする。
- ④天ぷら粉を水と合わせ溶いておく。
- ⑤ボールに納豆と①~④をすべて入れてよく混ぜる。
- ⑥180度の油で揚げる。

スプーン等で食べやすい大きさに油の中に落とす。

※フライパンで多めの油で揚げ焼きにしても美味しくいただけます。

人はアミノ酸の塊

アミノ酸とはタンパク質を構成する最小単位のことです。人間の体をつくるタンパク質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。つまり筋肉、内臓、神経や血液までが全部、複雑に絡み合ったアミノ酸の結合体なのです。みそなどの醗酵食品が豊富に含有しています。良質のアミノ酸をたくさん摂取しましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

6日(木)誕生会

22日(土)手作り弁当