

# 5 が つ こ ん だ て ひ ょ う

メニュー係いくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	調味料				
01 金	ごはん 豆腐とたまねぎのみそ汁 わかめともやしのみそ汁 生薬焼き 青菜のごま和え	577.2(450.0) 20.5(16.1) 24.5(19.3) 1.9(1.4)	米、食パン、揚げ玉 マヨネーズ、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐 みそ、すりごま、かつお節	もやし、たまねぎ キャベツ、こまつな あおのり	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん お好み焼きソース おろししょうが、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 お好みものつけ トースト	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
07 木	チキンカレー コーンとたまねぎのスープ わかめともやしのナムル バナナ	612.7(479.4) 19.7(14.9) 17.3(13.2) 2.1(1.6)	米、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) タイスカットチーズ、鮭フレーク ごま	バナナ、もやし たまねぎ、きゅうり にんじん、粒コーン カットわかめ	カレーウ、しょうゆ コンソメ、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 鮭チーズおにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
08 金	ごはん えのきとキャベツのスープ マーボー豆腐 中華サラダ	565.2(446.8) 21.3(16.7) 19.7(15.4) 1.6(1.3)	米、食パン、さとう サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、こしあん バター、みそ	キャベツ、もやし、レタス にんじん、えのきたけ ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、酢 中華スープ とりがらだし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 あんバターサン ド	乳、小麦 大豆、ごま	
09 土	五目うどん ささみときこのぼん酢和え バナナ	544.9(419.8) 21.8(16.6) 20.2(15.7) 1.9(1.5)	干しうどん、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、鶏ササミ 調整豆乳、きな粉、高野豆 腐	バナナ、もやし、きゅうり にんじん、しめじ えのきたけ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 ぼん酢しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
11 月	きつねうどん さつまいものそば煮 白菜とちくわのマヨネーズサラダ りんご	594.9(464.7) 20.3(16.1) 21.1(16.1) 2.4(1.8)	ゆでうどん、さつまいも 米、マヨネーズ サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉(皮付き) 味付油揚げ、鶏ひき肉 ちくわ、しらす干し、ごま	りんご、はくさい こまつな、にんじん ねぎ、わかめごはんの素	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 しらすわかめおに ぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
12 火	ごはん 大根とわかめのみそ汁 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物	583.2(460.5) 20.6(16.4) 23.8(19.0) 2.0(1.6)	米、さとう、サラダ油	牛乳、木綿豆腐 豚小間、玉子 みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん だいこん、にら カットわかめ	かつお・昆布だし汁 めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、和風だし、酒	牛乳 かつばえびせん	牛乳 プリン	卵、乳、小麦 大豆	
13 水	ごはん コーンと万能ねぎのスープ イワシのフライ マカロニサラダ	606.0(467.6) 27.9(18.8) 18.1(14.3) 1.8(1.3)	米、食パン、ホットケーキ粉 マカロニ、パン粉 マヨネーズ、小麦粉 サラダ油、さとう グラニュー糖	牛乳、イワシ、ロースハム 玉子、無塩バター	粒コーン、にんじん きゅうり、万能ねぎ	酢、コンソメ、塩	牛乳 あみじかが	牛乳 メロンパントース ト	卵、乳、小麦 大豆	
14 木	ごはん えのきとナスのみそ汁 りんご コールスローサラダ	580.9(457.0) 21.4(17.0) 18.2(14.4) 2.3(1.8)	じゃがいも(男爵)、米 フレンチドレッシング 強力粉、さとう、サラダ油 小麦粉	牛乳、豚ひき肉、こしあん タイスカットチーズ みそ、卵白、みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり なす、えのきたけ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 酒、和風だし	牛乳 ベジタベル	牛乳 みそまんじゅう	卵、乳、小麦 大豆	
15 金	ごはん おふとわいのすまし汁 油淋鶏 小松菜の磯和え	519.3(413.5) 20.1(16.0) 17.8(14.2) 2.4(1.9)	米、生中華めん サラダ油、片栗粉 焼き麩、ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ごま	もやし、こまつな にんじん、粒コーン、ねぎ かいわれだいこん	しょうゆ、中華だし しょうゆ、かつお・昆布だし 汁 酢、酒、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 コーンラーメン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
16 土	わかめごはん おとろけのみそ汁 豚の味噌炒め ささみときこのぼん酢和え	577.8(430.0) 22.8(16.7) 23.9(17.4) 1.7(1.4)	米、小麦粉、焼き麩 サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間 鶏ササミ(スジ無) 調整豆乳、みそ、きな粉	もやし、なす、きゅうり えのきたけ、ピーマン わかめごはんの素 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 ぼん酢しょうゆ、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
18 月	ドライカレー コーンともやしのスープ キャベツと油揚げのしみしみ 和え	601.1(474.9) 22.4(17.7) 24.5(19.2) 2.2(1.8)	米、白玉粉、オリーブ油 ごま油、サラダ油	牛乳、豚ひき肉 粉チーズ、玉子、油揚げ	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし、粒コーン	ケチャップ、酢 カレーウ、ウスターソース コンソメ、とりがらだし しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ボンデケーキ	卵、乳、小麦 大豆	
19 火	ごはん チンゲン菜とにんじんのスープ 鶏肉のみそマヨグリン アスパラベーコンソテー	576.9(463.4) 23.9(19.2) 22.6(17.8) 2.7(2.3)	米、じゃがいも(男爵) 干しうどん、マヨネーズ さとう	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ベーコン、みそ、バター	グリーンアスパラガス チンゲンサイ、にんじん なめこ、しめじ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 酒、コンソメ、みりん	牛乳 かつばえびせん	牛乳 きのこうどん	卵、乳、小麦 大豆	
20 水	ごはん さつまいもたまねぎのみそ汁 さわらのねぎソース にんじんしりしり	575.6(434.3) 27.5(18.5) 20.3(14.8) 1.9(1.5)	じゃがいも、米 さつまいも、さとう 片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、さわら、玉子 ツナ水煮缶、みそ 粉チーズ、ごま	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、ねぎ にんじん、パセリ粉	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、塩 おろししょうが	牛乳 あみじかが	牛乳 ポテリコ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
21 木	ごはん しめじと大根のみそ汁 豚の洋風煮 レタスとカニカマ炒め	625.7(494.6) 20.6(16.0) 24.5(19.2) 2.3(1.8)	米、小麦粉、ごま油 揚げ玉、さとう	牛乳、豚小間、玉子 かにかまフレーク みそ、牛乳、ごま	もやし、たまねぎ、大根 レタス、粒コーン、あおのり マッシュルーム缶、たくあん しめじ、万能ねぎ、しそ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ウスターソース 酒、めんつゆ・3倍濃縮 とりがらだし、和風だし 塩、コンソメ	牛乳 ベジタベル	牛乳 ぼりぼりおにぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
22 金	金太郎おにぎり にんじんと茗荷のすまし汁 鯉のぼりエビフライ フルーツポンチ	563.0(444.1) 20.2(16.1) 18.2(14.1) 1.3(1.1)	米、小麦粉、パン粉 ミルクチョコレート サラダ油、花魁、さとう	牛乳、バナナメイビ 生クリーム、玉子	りんごジュース、みかん缶 プロコラー、人参、りんご バナナ、ミニトマト、レモン汁 焼きのり、のり佃煮、寒天	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、ケチャップ 塩、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 鯉のぼりパン ケーキ	卵、乳、小麦 大豆	バスデー パーティー
23 土	きつねうどん キャベツとささみの和風サラダ バナナ	546.3(415.0) 22.7(17.5) 18.7(14.2) 2.1(1.7)	干しうどん(ゆで)、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) 鶏ササミ(スジ無) 調整豆乳、味付油揚げ きな粉	バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮 酢、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
25 月	ブルコギ丼 おふとわいのすまし汁 きゅうりともやしの中華サラダ オレンジ	582.7(465.0) 17.6(14.1) 20.0(15.9) 1.9(1.5)	米、ごま油 焼き麩、さとう	牛乳、豚小間、しらす干し みそ、ごま、かつお節	オレンジ、きゅうり、人参 もやし、にら、たまねぎ ねぎ、こんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん しょうゆ、かつおだし とりがらだし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 手作りふりかけ おにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
26 火	ごはん なめこと小松菜のみそ汁 カレーの照り焼き ひじき煮	613.3(469.5) 27.8(20.5) 22.4(16.9) 2.3(1.8)	米、食パン、小麦粉 さとう、ごま油	牛乳、カレー、蒸し大豆 生クリーム、みそ、油揚げ クリームチーズ、玉子	にんじん、なめこ こまつな、さやえんどう ひじき	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ 和風だし、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 チーズケーキ トースト	卵、乳、小麦 大豆	
27 水	ごはん 高野豆腐となすのみそ汁 鶏の唐揚げ かぶマヨごまサラダ	532.8(426.3) 23.0(18.4) 18.1(14.5) 2.9(2.3)	米、スパゲティ、片栗粉 小麦粉、サラダ油 マヨネーズ、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉 ツナ水煮缶、みそ 玉子、バター 高野豆腐、すりごま	かぶ、だいこん、なす 万能ねぎ、塩こんぶ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 塩、ほんだし	牛乳 あみじかが	牛乳 ツナと塩昆布の スパゲティ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
28 木	ごはん にんじんとみつばのすまし汁 チャプチェ ごぼうサラダ	583.5(454.9) 15.5(12.2) 22.6(17.9) 1.9(1.5)	米、小麦粉、はるさめ さとう、ごま油 マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚小間、黒ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり たまねぎ、ピーマン にら、みつば、にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん おろししょうが、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 蒸しパン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
29 金	ごはん 万能ねぎとお麩のすまし汁 春巻の香草焼き 春雨サラダ	537.5(425.5) 19.6(15.6) 22.4(17.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、はるさめ パン粉、サラダ油 さとう、焼き麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ロースハム、ウインナー	にんじん、きゅうり 万能ねぎ、パセリ粉	しょうゆ、酢、酒 ケチャップ、ウスターソース かつお・昆布だし汁、塩 とりがらだし、パセリ粉	牛乳 たべっこBABY	牛乳 アメリカンドッグ	卵、乳、小麦 大豆	
30 土	ミートソーススパゲティ しめじとたまねぎのみそ汁 キャベツとささみの和風サラダ りんご	538.9(406.9) 23.4(17.7) 18.9(14.2) 2.3(1.8)	スパゲティ、米、さとう サラダ油、オリーブ油 揚げ玉、ごま油	牛乳、牛豚合挽肉 鶏ササミ(スジ無)、みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ ホールトマト缶詰 きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、酢、しょうゆ ウスターソース、コンソメ 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 塩こんぶたまき おにぎり	乳、小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。