



5月の献立表



今月の目標：正しい食事のマナーを身に付けよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
6木	米粉パン ^乳 牛乳 こどものデザート	こいのぼり型ハンバーグの アップルソースかけ 花野菜サラダ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	りんご レモン カリフラワー コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 ゼリー でんぷん マカロニ	オリーブ油	865 31.3 28.9	こどもの日献立
7金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	いわしの梅煮 青菜と切り干し大根のひたし キャベツと油揚げのみそ汁	いわしの梅煮 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	もやし 生姜 切り干し大根 キャベツ しめじ	ご飯 ごま	860 40.3 24.1		
10月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 小松菜のアーモンドあえ ^種 じゃがいもとえのきのみそ汁	ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	大根 キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	アーモンド	821 30.7 22.9	
11火	ご飯 牛乳	人参シューマイ もやしのナムル 八宝菜 ^卵	人参シューマイ 豚肉 いか うずら卵	牛乳	人参	玉ねぎ もやし 生姜 きゅうり 干し椎茸 たけのこ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	836 32.3 22.0	
12水	ご飯 牛乳 黒ごまプリン ^乳	たれ付き肉団子 きゅうりの華風漬け みそけんちん汁	肉だんご 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	ご飯 黒ごまプリン	ごま油 ごま	893 33.7 29.9	
13木	コッペパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 カラフルサラダ 氷見産牛のビーフシチュー	オムレツ 氷見産牛	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	899 37.5 33.3	ひみの日献立
14金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツの昆布漬け なめこ汁	さばの銀紙焼き 豆腐 みそ 昆布	牛乳 わかめ 昆布	人参 ブロッコリー	キャベツ なめこ ねぎ 大根	ご飯 じゃがいも	747 29.5 16.2		
17月	わかめご飯 牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ かきたま汁 ^卵	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 麩 じゃがいも でんぷん	オリーブ油 ごま	807 39.8 20.0	
18火	ご飯 牛乳 豆乳プリン	さわらの西京焼き ごまごまサラダ わかめと大根のみそ汁	さわらの西京焼き 油揚げ みそ 豆乳プリン	牛乳 生わかめ	人参 アスパラガス	もやし きゅうり コーン 大根 ねぎ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖	ごま	812 35.1 22.2	
19水	ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 ^種 糸寒天サラダ 鶏ごぼう汁	大豆 高野豆腐 みそ ひよこ豆 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天	人参 小松菜	キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	ごま カナダ産 米油	908 36.5 28.3	
20木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のレモンみそかけ アスパラとベーコンのソテー フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳	アスパラガス	レモン キャベツ コーン もも りんご パイン みかん パナナ	コッペパン 砂糖 ゼリー ナタデココ	米油	938 36.2 25.0	
21金	麦ご飯 牛乳 洋梨コンポート	卵のベーコン巻き ^卵 海藻サラダ レンズ豆のキーマカレー	卵のベーコン巻き 豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	もやし コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご グリーンピース 洋梨コンポート	麦ご飯 じゃがいも	米油	999 34.4 29.5	
24月	ご飯 牛乳 納豆	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 三色ひたし 五目みそ汁	揚げ出し豆腐 みそ 納豆	牛乳	人参	きゅうり もやし ねぎ たけのこ れんこん 干し椎茸 えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	811 30.2 23.4	
25火	ご飯 牛乳	厚焼き卵 ^卵 春雨サラダ トック入り豆腐チゲスープ	厚焼き卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり ねぎ コーン 生姜 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 トック	ごま油	772 24.7 16.2	
26水	ご飯 牛乳 フルーツキャロットゼリー	いわしの生姜煮 キャベツとわかめの甘酢あえ じゃがいものそぼろ煮	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	ごま 米油	884 30.0 21.5	
27木	コッペパン ^乳 牛乳	豚肉と大豆のアーモンドがらめ ^種 フルーツヨーグルトあえ ^乳 茎わかめと卵のスープ ^卵	豚肉 大豆 卵	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	人参	生姜 パイン もも りんご 玉ねぎ ねぎ	パン 砂糖 でんぷん ナタデココ	米油 アーモンド	963 40.8 34.1	
28金	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 小松菜のコーンあえ 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 コーン 玉ねぎ ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 じゃがいも	945 38.0 33.4		
31月	ご飯 牛乳 ひじきのり	豚肉のジャンロー ほうれん草としめじのごまみそあえ にら玉汁 ^卵	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 ひじきのり	にら ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま	854 37.2 25.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類