

5月の予定献立表

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のほたらぎ			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨・歯 などをつくる(赤)	主に熱や力の もとになる(黄)	主に体の調子を 整える(緑)	
8 火			豆腐の中華煮	お好み揚げ		ぎゅうにゅう			742 22.9
						ぶたにくとうふ	さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほしいいたけ はくさい ちんげんさい	
						むきえび ちくわ たまご かつおぶし あおのり	こむぎこ あぶら	きゃべつ ねぎ コーン	
9 水		鶏そぼろごはん	ほうれん草と卵の和え物 そうめん汁			ぎゅうにゅう			678 23.8
						とりミンチ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん	
						ツナ	さとう	ほうれんそう きゃべつ	
10 木		鶏肉のレモン煮	ブロッコリーのおかか和え 若竹煮			ぎゅうにゅう			601 31.6
						とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモン	
						かつおぶし		ブロッコリー コーン	
11 金		チャーハン	中華スープ		ブルー白玉	ぎゅうにゅう			678 23.5
						やきぶた たまご	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ	
						とうふ とりにく わかめ		えのき はくさい	
14 月		魚のマネズ 焼き	豚汁			ぎゅうにゅう			689 33.6
						さけ	マヨネーズ あぶら	にんじん ピーマン ねぎ しめじ	
						ぶたにく みそ かつおぶし	さつまいも こんにゃく	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	
15 火		厚揚げの煮物	スパゲティサラダ ぶりかけ			ぎゅうにゅう			725 27.1
						あつあげ ツナ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん いんげん	
						ハム	スパゲティ マヨネーズ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン	
16 水		長崎ちゃんぽん	フライドポテト		くだもの	ぎゅうにゅう			630 19.5
						ぶたにく なると	ちゅうかめん さとう かたくりこ	たけのこ きゃべつ にんじん たまねぎ もやし には	
							じゃがいも あぶら	バナナ	
17 木		鶏肉のパン粉焼き	コールスローサラダ みそ汁			ぎゅうにゅう			715 29.6
						とりにく	さとう パンこ	トマトピューレ	
						あぶらあげ とうふ わかめ みそ かつおぶし	じゃがいも	ねぎ たまねぎ	
18 金		魚の野菜あんかけ	ポテトサラダ			ぎゅうにゅう			712 25.1
						あじ	こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ もやし	
						ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり コーン	

