

れいわねんがつよていこんだてひょう
令和5年5月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、
いか・えび・かに・さは稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金	
献立	1 ④はるまき ②ごはん ③マーボー豆腐	2 ④おちゃナッツ ⑤こどものデザート ②ミルクおちゃパン ③カレービーフン	<p>しんねんとはじまるはやくも1かき、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。</p> <p>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</p> <p>早寝・早起きを心がける 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる 日中は元気に体を動かす</p>			
	おちに体をつくる ①牛乳 ③豚肉、豆腐、大豆、赤みそ ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、さつまあげ(卵) ④大豆 ⑤豆乳	<p>エネルギー 小: 744 kcal 中: 868 kcal タンパク質 小: 24.1 g 中: 28.0 g</p>			
おちに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ふかぬぎ、にんにく、しょうが ④キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、キャベツ、ピーマン、葉ねぎ、にんにく ④バナナ、茶 ⑤りんご、レモン	<p>エネルギー 小: 622 kcal 中: 788 kcal タンパク質 小: 24.2 g 中: 30.4 g</p>			
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③さとう、ごま油、でんぷん ④春巻き(小麦)、油	②ミルクお茶パン(卵・乳) ③ビーフン、ごま油 ④アーモンド、くるみ、さとう、でんぷん ⑤コンソメ、カレー粉、酒、ウスターソース、オイスターソース	<p>エネルギー 小: 577 kcal 中: 712 kcal タンパク質 小: 21.5 g 中: 25.6 g</p>			
調味料	③しょうゆ、ケチャップ、酒、トウバンジャン	③しょうゆ、酢、ケチャップ	<p>エネルギー 小: 586 kcal 中: 712 kcal タンパク質 小: 22.4 g 中: 26.6 g</p>			
献立	8 ④キムチチャーハン ②むぎごはん ③ぎょうざのスープ	9 ④フルーツあんぱん ②こくとうパン ③すずかな	10 ④きりぼしだいこんとあさりのために ⑤やさいぜりー ②ごはん ③ぶたじる	11 ④ジャーマンポテト ⑤いちごジャム ②あつぎりしゃぼん ③マカロニのクリームに	12 ④ひじきとくみのつくだに ②ごはん ③わかめうどん	
おちに体をつくる	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、水ぎょうざ(豚肉・鶏肉) ④豚肉	①牛乳 ③タラ、うすらたまご ④杏仁(豆乳)	①牛乳 ③豚肉、油揚げ、みそ ④あさり、油揚げ	①牛乳 ③鶏肉、スキムミルク、牛乳、粉チーズ ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③鶏肉、さつま揚げ(卵)、わかめ ④ひじき	
おちに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ ④にんじん、えだまめ、キムチ漬、にんにく	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ヤングコーン、ピーマン、しょうが ④パイン、黄桃、アセロラ	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、大豆もやし、しょうが、葉ねぎ ④にんじん、きりぼしだいこん、いんげん ⑤やさいぜりー(にんじん、みかん)	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、プロッコリー ④たまねぎ、バセリ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、深ねぎ ④きくらげ	
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③水ぎょうざ(小麦) ④ごま	②黒糖パン(乳) ③油、じゃがいも、さとう、でんぷん	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④油、さとう ⑤みりん	②厚切り食パン(乳) ③マカロニ、油、生クリーム ④じゃがいも、バター ⑤いちごジャム	②精白米、強化米、カルシウム米 ③うどん ④くるみ、ごま、油、さとう	
調味料	③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ ④酒、しょうゆ	③しょうゆ、酢、ケチャップ	④みりん、酒、しょうゆ	③ワイン、コンソメ、ホワイトルウ(小麦・乳)	③みりん、しょうゆ ④酢、しょうゆ	
献立	15 ⑤ジョアマスケット ④やきにくピラフ ②むぎごはん ③ABCスープ	16 ④ツナとやさいのソテー ②つぶチーズパン ③ミートスパゲティ	17 ④とりにくのマーレードやき ②ごはん ③とうふのカニあん	18 ④カラフルソテー ⑤レーズンクリーム ②コッパン ③ポトフ	19 ④とりにくのおちめあげ ②ごはん ③こさんだけのみそしる	
おちに体をつくる	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳) ④牛肉、豚肉 ⑤ジョアマスケット(乳)	①牛乳 ②チーズ ③大豆、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、ゼラチン ④ツナ(まぐろ)	①牛乳 ③鶏肉、いか、豆腐、かに風味かまぼこ(かには入っていません) ④鶏肉	①牛乳 ③鶏肉、ミートボール(鶏肉・豚肉) ④ベーコン(卵・乳)	①牛乳 ③油揚げ、わかめ、みそ ④鶏肉	
おちに体の調子を整える	③にんじん、もやし、キャベツ、セロリ、バセリ ④にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、しょうが、にんにく	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく ④にんじん、キャベツ、エリンギ、コーン	③しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、チンゲンサイ ④にんにく、しょうが	③にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、コーン、プロッコリー、にんにく ④にんじん、しめじ、ほうれんそう、黄パプリカ	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、こさんだけ ④しょうが、にんにく、茶	
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③マカロニ ④油	②粒チーズパン(乳) ③スパゲティ、油、さとう	②精白米、強化米 ③油、でんぷん ④マーレード(夏みかん、いよかん、ゆず)	②コッパン(乳) ③じゃがいも、油 ⑤レーズンクリーム(乳)	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④油、でんぷん	
調味料	③コンソメ、鶏がらスープ、しょうゆ、ワイン ④酒、しょうゆ、中華スープ	③ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、コンソメ、しょうゆ ④酒、みりん、しょうゆ	③酒、しょうゆ、鶏がらスープ ④しょうゆ	③ワイン、コンソメ、しょうゆ、鶏がらスープ ④しょうゆ	④酒、しょうゆ	
献立	22 ④いそミックス ②むぎごはん ③かいかに	23 ④おさかなマヨ ②バターパン ③むぎスープ	24 ④カクテルポンチ ②むぎごはん ③チキンカレー	25 ④ハンバーグ ②バーガーパン ③コーンポタージュ	26 ④てづくりサゲふりかけ ②ごはん ③だいずのごもくに	
おちに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、がんもどき、さつま揚げ(卵) ④煮干し、塩昆布、かつおぶし	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、ひよこ豆、レッドキドニー、マローファット ④タラ、スキムミルク	①牛乳 ③鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、スキムミルク ④豆乳	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	①牛乳 ③鶏肉、大豆、さつま揚げ(卵)、昆布 ④鮭	
おちに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、キャベツ、ほうれんそう ④レモン、プロッコリー	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、りんご ④みかん、パイン、黄桃、ナタデココ、ゼリー(りんご・もも・ぶどう)	③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	③にんじん、しいたけ、ごぼう、えだまめ、割り干しだいこん、こんにゃく ④コーン、ほうれんそう	
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、さとう、油 ④さとう、ごま、油	②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、押麦 ④油、でんぷん、さとう、マヨネーズ(卵不使用)	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム ④さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう	
調味料	③酒、しょうゆ ④みりん、酢	③鶏がらスープ、酒、しょうゆ ④ケチャップ、しょうゆ	③ソース、カレールウ(小麦)	③コンソメ、ホワイトルウ(乳・小麦) ④みりん、ケチャップ、ソース	③みりん、しょうゆ、酒 ④酒、しょうゆ	
献立	29 ④いわしのおかかにか ②ごはん ③カレーぶたじゃが	30 ④ほうれんそうオムレツ ②ミルクパン ③チリコンカン	31 ④ホイコーロー ②ごはん ③わかめスープ	<p>5月2日は十八夜です。お茶を使ったメニューを紹介します。</p> <p>＜お茶ナッツ＞ 材料 5人分 炒り大豆 25g 細切りアーモンド 10g くるみ 10g バナナチップ 40g 粉茶 小さじ1/2 砂糖 24g 塩 少々 水 大さじ1 片栗粉 小さじ1/2</p> <p>作り方 ① ④を加熱して溶かし、火を止める。 ② ①に大豆、アーモンド、くるみ、バナナチップを加えてよく混ぜ合わせる。 ③ 片栗粉を振り入れサラサラの状態に混ぜ合わせる。</p>		
おちに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、中揚げ ④いわし、かつおぶし	①牛乳 ③豚肉、大豆、ひよこ豆、レッドキドニー、マローファット、粉チーズ ④ほうれんそうオムレツ(卵)	①牛乳 ③わかめ、豆腐 ④豚肉	<p>エネルギー 小: 619 kcal 中: 748 kcal タンパク質 小: 27.8 g 中: 33.2 g</p>		
おちに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、インゲン、たけのこ、しいたけ、こんにゃく	③にんじん、たまねぎ、コーン、トマト、しょうが、バセリ	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ ④にんじん、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが	<p>エネルギー 小: 671 kcal 中: 863 kcal タンパク質 小: 29.7 g 中: 37.0 g</p>		
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、油	②ミルクパン(卵・乳) ③じゃがいも、油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③ごま ④ごま油	<p>エネルギー 小: 625 kcal 中: 771 kcal タンパク質 小: 21.7 g 中: 26.0 g</p>		
調味料	③酒、しょうゆ、みりん、カレー粉	③ケチャップ、ソース、パプリカ、コンソメ、チリパウダー	③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ ④酒、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	<p>エネルギー 小: 630 kcal 中: 818 kcal タンパク質 小: 27.3 g 中: 35.2 g</p>		
献立	29 ④いわしのおかかにか ②ごはん ③カレーぶたじゃが	30 ④ほうれんそうオムレツ ②ミルクパン ③チリコンカン	31 ④ホイコーロー ②ごはん ③わかめスープ	<p>エネルギー 小: 601 kcal 中: 728 kcal タンパク質 小: 24.5 g 中: 29.4 g</p>		