

平成29年度 5月 予定献立表

日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	月	スパゲッティーナボリタン	スパゲッティー、油	ウイナー、粉チーズ	玉葱、人参、ピーマン	米粉ブラウニー	上新粉、ココア	①593	①490
15	月	春キャベツのスープ	さつま芋、オリーブ油	牛乳	春キャベツ、玉葱	牛乳	牛乳	②17.9	②15.0
		蒸し野菜			カリフラワー、人参		ミルクチョコレート	③17.9	③15.2
		果物			果物		ベーキングパウダー	④2.0	④1.9
18	木	キーマカレー	胚芽精米、小麦粉、バター、油	豚挽肉、牛乳、うずらの卵	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜	ミルクくずもち	牛乳	①588	①491
		きのこのスープ	油	わかめ	えのき、しめじ、人参		きな粉	②18.5	②16.2
		若竹煮			筍、人参、みつ葉	麦茶	黒糖	③18.6	③15.9
		果物			果物			④2.2	④1.8
6	土	ごはん	精白米		牛蒡、絹さや	メープルトースト	食パン	①619	①511
20	土	牛蒡と絹さやのスープ	油	かじき	玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、生姜	マーガリン	マーガリン	②21.3	②17.6
		かじきの甘酢あんかけ	ごま、ごま油		大豆もやし、きゅうり、人参、果物	メープルシロップ	メープルシロップ	③19.2	③13.7
		大豆もやしのナムル	果物			牛乳		④2.1	④1.8
8	月	ウイナーパン	ウイナーパン	果物	果物	みかんゼリー	みかん缶	①512	①421
22	月	大豆と新じゃがのコンソメスープ	新じゃが、油	大豆水煮缶	玉葱、人参、パセリ	ビスケット	レモン果汁	②21.3	②17.6
		鶏肉とコーンのバターケチャップソテー	コーン缶、バター	鶏もも肉	玉葱、人参、グリーンピース	牛乳	ゼラチン	③19.2	③15.8
		アスパラとかぶのサラダ	油		アスパラガス、かぶ		ビスケット	④2.1	④1.7
9	火	ごはん	胚芽精米		玉葱	9日 誕生ケーキ	9日：ショートケーキ	①573/569	①507/480
23	火	わかめと油揚げの味噌汁	油	わかめ、油揚げ	大根、あさつき、果物	23日 チョコバナナパイ	23日：パイ皮	②21.6/20.9	②18.2/17.1
		しらす入り卵焼き	油	卵、しらす干し	スナックえんどう、玉葱、人参	調整豆乳	バナナ、バター	③19.1/21.5	③16.4/17.3
		スナックえんどうと豚肉のおかか炒め	油	豚肩ロース肉、かつお節			スプレーチョコレート	④2.1/2.2	④1.8/1.9
10	水	味噌うどん	生うどん		人参、もやし、玉葱、干し椎茸	クッキー	小麦粉	①546	①464
24	水	鶏天	小麦粉、油	鶏胸肉	レモン果汁	牛乳	マーガリン	②20.5	②17.6
		春キャベツと桜海老の和え物		桜海老	春キャベツ、人参		牛乳	③17.0	③14.4
		果物			果物			④2.4	④2.2
11	木	ごはん	胚芽精米		人参、玉葱、パセリ	菜の花のマカロニグラタン	マカロニ、人参、玉葱、パセリ	①506	①424
25	木	高野豆腐とニラのスープ	いりごま、ごま油	高野豆腐	ニラ	塩茹でそら豆	ベーコン、コーン缶	②18.8	②15.0
		豚肉と筍の中華炒め	ごま油	豚肩ロース肉	筍、人参、玉葱	麦茶	小麦粉、バター、チーズ	③14.7	③12.0
		ひじきの中華煮	こんにゃく、油	ひじき	人参、切干大根、いんげん、果物		生パン粉、そら豆	④1.7	④1.5
12	金	ツイストぶどうパン	ツイストぶどうパン		人参、玉葱、パセリ	塩昆布おにぎり	精白米	①524	①420
26	金	人参のポタージュ	小麦粉、バター	牛乳	アスパラガス、エリンギ、人参、果物	かみかみにぼし	塩昆布	②19.7	②15.8
		鯖のケチャップ焼き	油	鯖		麦茶	にぼし	③13.2	③10.6
		アスパラとエリンギのソテー	バター					④1.9	④1.6
13	土	ごはん	精白米		茄子	クラッカーの	クラッカー	①603	①494
27	土	お麩と茄子の味噌汁	お麩	豚挽肉	玉葱、生姜	いちごジャムサンド	いちごジャム	②18.5	②15.2
		肉団子の甘辛煮	生パン粉		南瓜、人参、果物	牛乳		③16.8	③14.0
		南瓜のすりごま和え	すりごま					④1.6	④1.6
16	火	三色丼	胚芽精米、油、ごま油	鶏挽肉、卵	小松菜、生姜	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉	①602	①519
30	火	もやしのスープ	油	厚揚げ	もやし、絹さや	牛乳	ベーキングパウダー	②23.4	②19.8
		厚揚げの生姜あん			人参、葱、生姜		ヨーグルト、レーズン	③19.4	③16.3
		果物			果物		スキムミルク、油	④1.5	④1.4
17	水	ハムとチーズのサンドウィッチ	食パン	ハム、チーズ	レタス	パリパリアーモンド	春巻きの皮	①513	①444
31	水	トマトとかぶのスープ	バター	鮭	トマト、かぶ、かぶ葉	牛乳	アーモンドフードル	②23.6	②21.6
		鮭のバター焼き	油		ブロッコリー、人参、果物		マーガリン	③21.0	③18.9
		ブロッコリーと人参のサラダ	果物					④2.4	④2.2
19	金	ごはん	胚芽精米		アスパラガス、人参、玉葱	ごま入りカップケーキ	小麦粉	①591	①514
29	月	アスパラと人参のスープ				牛乳	ベーキングパウダー	②18.3	②16.7
		鶏肉の照り焼き		鶏もも肉			マーガリン、牛乳	③19.3	③16.6
		新じゃがのガーリック炒め	新じゃが、油	ベーコン	玉葱、そら豆、にんにく、果物		いりごま	④1.5	④1.3

【端午の節句 行事食】

2	火	こいのぼりカレー	胚芽精米、小麦粉、バター、油	豚挽肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん、アスパラガス	柏餅	上新粉	①603	①495
		きのこのスープ	油	うずらの卵、焼き海苔	ミニトマト、グリーンピース、にんにく、生姜	麦茶	白玉粉	②19.3	②16.0
		若竹煮	果物	ヨーグルト	えのき、しめじ、人参		小豆	③13.2	③10.3
				わかめ	筍、人参、みつ葉、果物			④2.1	④1.8



5月の郷土料理【大分県】は10・24日の『鶏天』です。  
レシピは掲示してありますので、参考にしてください。

①熱量kcal  
②蛋白質g  
③脂質g  
④塩分g