

# 5月のこんだて

1日・15日（月）

白飯  
豚肉の玉ねぎ炒め  
千草あえ  
麩の白みそ汁



エネルギー 462kcal  
たんぱく質 18.3g  
脂質 14.4g  
塩分 2.1g

2日・16日（火）

白飯  
鮭のポテト焼き  
切干し大根のソース炒め  
キャベツのスープ



エネルギー 380kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 9.9g  
塩分 2.4g

8日・22日（月）

白飯  
鶏肉の赤みそ焼き  
たけのこサラダ  
チンゲン菜のスープ



エネルギー 416kcal  
たんぱく質 16.4g  
脂質 15.2g  
塩分 1.8g

9日・23日（火）

白飯  
タラのフライ  
じゃが芋のチーズ煮  
ニラ豆腐のスープ



エネルギー 442kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 11.7g  
塩分 1.6g

10日・24日（水）

たけのこの肉そぼろ丼  
浅漬け  
れんこんだんごのみそ汁



エネルギー 465kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 14.7g  
塩分 2.6g

11日・25日（木）

白飯  
チキンカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 455kcal  
たんぱく質 11.7g  
脂質 15.4g  
塩分 2.7g

12日・26日（金）

白飯  
松風焼き  
大根のさっぱりあえ  
小松菜のすまし汁



エネルギー 360kcal  
たんぱく質 16g  
脂質 9.6g  
塩分 2.1g

17日（水）

白飯  
鶏肉のバーベキューソース煮込み  
ブロッコリーサラダ  
コーンチャウダー



エネルギー 431kcal  
たんぱく質 18.2g  
脂質 14.7g  
塩分 2.4g

18日（木）

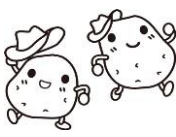
白飯  
肉豆腐  
わかめの中華サラダ  
ほうれん草のみそ汁



エネルギー 436kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 18.2g  
塩分 2g

19日（金）

白飯  
さわらの玉ねぎソース  
スナックえんどうソテー  
とんじゃがスープ



エネルギー 471kcal  
たんぱく質 20.4g  
脂質 17g  
塩分 2.3g

29日（月）

白飯  
さつま芋と豚肉の甘酢炒め  
もやしのカニカマあえ  
わかめスープ



エネルギー 349kcal  
たんぱく質 13.4g  
脂質 9.4g  
塩分 1.4g

30日（火）

白飯  
さばのおかか煮  
キャベツのごまあえ  
うどん入りみそ汁



エネルギー 406kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 13g  
塩分 2.7g

31日（水）

えんどう豆のじゃごはん  
コロケ・ミモザサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ



エネルギー 429kcal  
たんぱく質 14.5g  
脂質 9.7g  
塩分 2.4g

- ❁ 1日・15日の「千草あえ」は、「たくさんの」という意味があり、たくさんの野菜が食べられる和え物です。
- ❁ 10日・24日の「れんこんだんごのみそ汁」は、れんこんをすりおろすことで、もちもち食感のだんごになります。
- ❁ まっすぐ育つたけのこは、1日に30cm近くも伸びるそうです。子ども達もすくすく大きく育てて欲しいと願い献立に旬のたけのこメニューを入れました。

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	白飯 豚肉の玉ねぎ炒め 干草あえ 麩の白みそ汁	米、油、ふ 砂糖	豚肉、白みそ ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん もやし、ほうれんそう キャベツ、えのきたけ いんげん、コーン にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 鮭のポテト焼き 切干し大根のソース炒め キャベツのスープ	米、じゃがいも 油	さけ、牛乳 ちくわ、バター かつお節 あおのり 豚肉	切り干しだいこん キャベツ にんじん	牛乳 こいのぼりパイ (2日) お茶・チーズ おにぎり (16日)
8 ・ 22 (月)	白飯 鶏肉の赤みそ焼き たけのこサラダ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ベーコン 赤みそ	チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 タラのフライ じゃが芋のチーズ煮 ニラ豆腐のスープ	米、じゃがいも てんぷら粉 パン粉 油	たら 絹ごし豆腐 チーズ ベーコン	にんじん しょうが パセリ にら	牛乳 ポップコーンバー (9日) お茶・わらび餅 (23日)
10 ・ 24 (水)	たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け れんこんだんごのみそ汁	米、片栗粉 ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 みそ	たまねぎ、キャベツ たけのこ、れんこん きゅうり、えのきたけ にんじん、ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	鶏肉、牛乳 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 松風焼き 大根のさっぱりあえ 小松菜のすまし汁	米、砂糖 パン粉、油 ごま	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳、みそ あおのり	だいこん、たまねぎ こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ しょうが	牛乳 ジャムサンド (12日) 若草蒸しパン (26日)
17 (水)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉、油 砂糖、オリーブ油	鶏肉 牛乳 ベーコン	クリームコーン缶 コーン、しょうが にんにく、パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ	牛乳 お菓子
18 (木)	白飯 肉豆腐 わかめの中華サラダ ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、ふ こんにゃく 油、ごま油	牛肉、焼き豆腐 油揚げ、わかめ みそ、ハム	たまねぎ、もやし きゅうり、しめじ ほうれんそう ねぎ	牛乳 お菓子
19 (金)	白飯 さわらの玉ねぎソース スナップ えんどうソテー とんじゃがスープ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油	さわら、豚肉 ウインナー	スナップえんどう ブロッコリー にんじん たまねぎ	牛乳 レモンケーキ
29 (月)	白飯 さつま芋と 豚肉の甘酢炒め もやしのカニカマあえ わかめスープ	米、さつまいも ごま油、砂糖 黒ごま	豚肉 かにかまぼこ わかめ	チンゲンサイ えのきたけ もやし しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯 さばのおかか煮 キャベツのごまあえ うどん入りみそ汁	米、うどん 砂糖、ごま	さば、みそ かつお節 鶏肉	キャベツ だいこん にんじん しょうが ねぎ	牛乳 バナナクッキー
31 (水)	えんどう豆の じゃごごはん コロケ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、ごま油、砂糖	えんどう 豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ、ハム	たまねぎ、もも缶 みかん缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン	お茶 ゼリー