

## 献立表

2024年05月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	白 おいしい味のお手伝い
01 水	昼食	ごはん 新玉ねぎの豚肉炒め わかめのみそ汁	米 ごま じゃがいも	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく にんじん、カットわかめ	しょうゆ、油、砂糖、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
02 木	昼食	カレーライス 春キャベツのチーズ和え オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉 こま チーズ、花かつお	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
07 火	昼食	ごはん からあげ もやしのごま和え しめじのみそ汁	米 ごま	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
08 水	昼食	ごはん 煮魚 豆腐のお汁 バナナ	米	はまち 木綿豆腐	しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな バナナ	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	発酵乳 そら豆の塩ゆで 菓子		アシドミルク	そらめ(さや付き)	食塩
09 木	昼食	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のお汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、薬ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、赤みそ、ごま油、砂糖、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 うどんかりんとう	うどん	牛乳 きな粉		砂糖、油、小麦粉
10 金	昼食	ごはん ふりかけ えんどうと鶏ささみのごま和え 春きゃべつのみそ汁	米 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏ささ身 筋なし、スナップえんどう 生揚げ 牛乳	もやし、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、酢 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
11 土	昼食	味噌煮込みうどん バナナ	うどん	鶏もも肉 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、薬ねぎ バナナ	赤みそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 月	昼食	雑穀ごはん 鶏肉のごま照り煮 切干し大根のみそ汁	米、雑穀米 ごま	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう 薬ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、砂糖、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
14 火	昼食	ごはん 新じゃがいものそぼろ煮 もやしのお汁 オレンジ	米 じゃがいも	豚ひき肉 生揚げ	たまねぎ、にんじん もやし、たまねぎ、薬ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 きな粉サンド	フランスパン 米、発芽米	牛乳 きな粉		バター、砂糖
15 水	昼食	発芽米入りごはん 揚げ魚の絡め和え アスパラの和え物 新たまねぎのお汁	米、発芽米	はまち 油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、グリーンアスパラガス たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
16 木	昼食	麦ごはん 豚肉と野菜のピビンバ風 けんちん汁	米、押麦 じゃがいも	豚肉肩 こま 生揚げ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、にんにく たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖、酒、赤みそ、ごま油 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 じゃこおかかおにぎり	米	しらす干し、花かつお		ごま油、しょうゆ
17 金	昼食	ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草のおかか和え えんどうのみそ汁	米	鶏ひき肉、絞豆腐 花かつお スナップえんどう、油揚げ	にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18 土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のひき肉蒸し キャベツの和え物 ほうれん草のみそ汁	米、発芽米	鶏ひき肉、凍り豆腐 花かつお 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ キャベツ、にんじん もやし、にんじん、ほうれん草	しょうゆ、片栗粉、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
21 火	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしのごま塩和え かんぴょうのお汁	米 ごま	さわら 鶏むね肉 こま	しょうが もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒 ごま油、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 豆乳もち		調整豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
22 水	昼食	雑穀ごはん 新玉ねぎのかき揚げ みそ汁 オレンジ	米、雑穀米 じゃがいも	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな オレンジ	小麦粉、油、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 木	昼食	麦ごはん 鶏肉のレモン焼き えのきの和え物 じゃがいものみそ汁	米、押麦 じゃがいも	鶏もも肉 こま 花かつお 油揚げ	レモン こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ濃縮果汁、オレンジ、かんてん(粉)、レモン果汁	しょうゆ、油、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し) 砂糖
	午後おやつ	オレンジゼリー				
24 金	昼食	ごはん ひじきのツナ和え 肉団子汁 バナナ	米 パン粉	ツナ油漬缶 鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、ひじき もやし、たまねぎ、薬ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 土	昼食	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 じゃがいも	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
27 月	昼食	ごはん 豚肉のみそ炒め 厚揚げのお汁	米	豚肉肩 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ もやし、にんじん、チンゲンサイ	赤みそ、油、砂糖、しょうゆ、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋もち	じゃがいも	牛乳		片栗粉、油、しょうゆ、砂糖
28 火	昼食	じゃこわかめごはん 切干し大根の煮物 小松菜のお汁 オレンジ	米	しらす干し 鶏もも肉 こま、グリーンピース(さや入り)	にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな オレンジ	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ		牛乳 ヨーグルト(無糖)		小麦粉、砂糖、油
29 水	昼食	雑穀ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜のおかか和え おふのみそ汁	米、雑穀米 焼ふ	はまち 花かつお 牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、薬ねぎ	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
30 木	昼食	ごはん 新ごぼうと豚肉のきんぴら たまねぎのみそ汁 バナナ	米 しらたき、ごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、薬ねぎ バナナ	しょうゆ、ごま油、砂糖、酒 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 あんこサンド	食パン 耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖
31 金	昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツの和え物 えのきのお汁	米	鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん えのきたけ、にんじん、たまねぎ	片栗粉、酢、油、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				