

令和 6年 5月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日			1	2	3	4	5
朝			米飯 味噌汁(なす、しめじ) 肉詰めいなり(かぶ) さけふりかけ	米飯 味噌汁(冬瓜) 白菜とはんぺんの炒め煮 うめふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、玉葱) かぶとがんもの煮物 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 野菜とちくわのソテー(チンゲンサイ) かつおふりかけ	子どもの日(お子様ランチ風) 黒糖食パン(マーガリン) コンソメスープ(タアサイ、しめじ) ツナ入りスクランブルエッグ 牛乳
昼			キャロットパン(りんごジャム) チキンピカタ ごまドレサラダ(レタス、コーン) ウインナースープ(玉葱、人参)	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、エビ、イカ) 小龍包(チンゲンサイ、人参) ピーチゼリー	米飯 魚の味噌マヨ焼き(タラ) 磯和え(ほうれんそう、のり) 清汁(そうめん、花麩)	ピース御飯おにぎり 山菜とろろそば(豚肉) 鶏肉と蓮根の甘辛炒め(こんにやく) りんご	ごはん 鶏の唐揚げ、エビフライ、ハンバーグ 彩りサラダ(レッドキャベツ、コーン、人参) ミネストローネスープ(ハム、玉葱) プリン
おやつ			チョコパイ 牛乳	コアラのマーチ 牛乳	ワッフル 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	たいやき(クリーム) 乳酸菌飲料
夕			麦御飯 魚のけずりかつお焼き(タラ) レバにら炒め(豚レバー) 清汁(ほうれんそう、人参) 1953Kcal	麦御飯 魚のごま衣揚げ(さわら) もやしの和え物(ちくわ、小松菜) けんちん汁(厚揚げ、椎茸) 2044Kcal	麦御飯 豚肉の山椒焼き 春雨ソテー(鶏ひき肉、にら) 赤だし(ごぼう、わかめ) 2048Kcal	麦御飯 魚の生姜焼き(鯖) 切干大根のマヨ和え(ツナ、胡瓜) 清汁(白菜、椎茸) 2099Kcal	麦御飯 豚肉といんげんの炒め物 たご焼き 味噌汁(厚揚げ、ほうれんそう) 2197Kcal
日	6	7	8	9	10	11	12
朝	米飯 味噌汁(たけのこ) 魚肉ソーセージの炒め物(キャベツ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(なす、チンゲンサイ) 豆腐と卵の炒め物(木綿豆腐) 味噌汁(なす、チンゲンサイ)	米飯 味噌汁(ごぼう、玉葱) 卵の花(おから、小松菜) のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、えのき) ひじきの煮物(大豆、さつまあげ) さけふりかけ	選択メニュー ちぎりパン(カスタード&ホイップ) 野菜スープ(キャベツ、玉葱) ミートオムレツ(プロッコリー) 牛乳	米飯 味噌汁(白菜、しめじ) 高野豆腐煮(人参、枝豆) のりかつおふりかけ	食パン(ピーナッツクリーム) コーンポタージュ ミートボールのケチャップ炒め 牛乳
昼	マーボー丼 春雨と胡瓜の酢の物(木耳、ハム) きのこスープ(しいたけ、エリンギ) ぶどうゼリー	たけのこおこわ 魚のおろし煮(メバル) キャベツツナ酢サラダ(胡瓜) 清汁(小松菜、かまぼこ)	フィッシュバーガー・チキンナゲット シーザーサラダ(レタス、ペーコン) セロリのスープ(レッドピーマン、ささみ) ヨーグルト(ブルーベリー)	鶏そぼろごぼう生姜醤油パスタ ツナサラダ(プロッコリー、人参) チンゲンサイのスープ(レッドピーマン) バナナ	豚肉ときのこの炒め物 または 鶏のピーナッツからめ 小松菜とイカの胡麻和え 味噌汁(さつまいも、ほうれんそう)	鮭おかかおにぎり ラーメン(チャーシュー、メンマ) ぎょうざ(プロッコリー) レモンゼリー	米飯 肉豆腐チャンブルー(豚、小松菜) 蓮根ひじきサラダ(ささみ、コーン) 清汁(ほうれんそう、えのき)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	緑黄野菜ケーキ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	おととと 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	雪の宿 牛乳	バームクーヘン 白ぶどうジュース
夕	麦御飯 魚の揚げ煮(赤魚) ごま酢和え(もやし、きゅうり) 清汁(菜の花、人参) 2076Kcal	麦御飯 牛肉と茄子のブルコギ 海藻サラダ(人参、大根) なめこスープ 2085Kcal	麦御飯 鶏肉のポン酢照り焼き 冬瓜のくず煮(あげ、ちくわ) 若竹汁(わかめ、たけのこ) 2062Kcal	麦御飯 豆腐ハンバーグのあんかけ 焼き肉風味炒め(豚、ピーマン) かきたま汁 2052Kcal	麦御飯 魚のエスニック風焼き(タラ) レバーの生姜煮(大根) わかめスープ(玉葱) 2015Kcal	麦御飯 鶏肉のマヨ照り焼き あんかけ卵焼き(鶏ひき肉、椎茸) 清汁(とろろ昆布、大根) 2092Kcal	麦御飯 魚のねぎ塩焼き(鯖) ゆかり和え(白菜、人参) だご汁(熊本県郷土料理) 2087Kcal
日	13	14	15	16	17	18	19
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) 切干大根の含め煮(さつま揚げ、人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(なす、チンゲンサイ) 大豆の旨煮(椎茸、大根) 味噌汁(なす、チンゲンサイ)	誕生会 米飯 味噌汁(菜の花、人参) 金平ごぼう(椎茸、にんじん) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが、人参) ししゃも(プロッコリー) たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(もやし、しめじ) 肉団子のカニ風味あんかけ のりごまふりかけ	米飯 味噌汁(菜の花) 卵焼き(プロッコリー) かつおみそ	2色パン(チョコ&クリーム) 春雨スープ(ミートボール) ジャーマンポテト(ウインナー) 牛乳
昼	チキンカツカレー 盛り合わせサラダ(キャベツ、ツナ) 豆腐とわかめスープ(木綿豆腐) パインゼリー	米飯 魚のきのこあんかけ(タラ) ピーフンソテー(ちくわ、キャベツ) 小松菜のスープ(レッドピーマン)	食パン(はちみつ&マーガリン) 魚のクリームソースかけ(メル) チーズサラダ(レタス、コーン) 白菜スープ(人参)	(新)おにぎり(ゆかりとたくあん) ごぼう天うどん(ほうれんそう、にんじん) 豆腐のひき肉あんかけ(木綿豆腐、鶏ひき肉) みつまめ	米飯 魚の煮付け(赤魚) または 魚の竜田揚げ(タラ) 蓮根のめんたいマヨ和え(ささみ) 味噌汁(厚揚げ、チンゲンサイ)	菜飯おにぎり 皿うどん(えび、豚) シュウマイ(プロッコリー) ほうれんそうのスープ(人参)	米飯 魚の南蛮漬(カレイ) 柚子胡椒風味の肉豆腐 清汁(タアサイ)
おやつ	黒棒 牛乳	りんごのケーキ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	うまい棒2種 牛乳	メロンムース 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 魚の蒲焼(タラ) 梅肉和え(ほうれんそう、ちくわ) 清汁(チンゲンサイ、うずまき麩) 2084Kcal	麦御飯 鶏肉の胡麻照り焼き 茄子と厚揚げの和風炒め 清汁(冬瓜、かまぼこ) 2124Kcal	麦御飯 チキン南蛮 かにかまサラダ(白菜、胡瓜) カレースープ(ウインナー、玉葱) ケーキ・ジュース 2096Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 小松菜と竹輪の和え物 卵と椎茸の清汁 2023Kcal	麦御飯 鶏肉の塩麩焼き ひじきのごま和え(小松菜、コーン) わかめスープ(玉葱) 1946Kcal	麦御飯 魚の幽庵焼き(鯖) レバーとチンゲンサイの香味炒め きのこスープ(エリンギ) 2124Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(椎茸、ピーマン) 塩昆布和え(キャベツ、人参) 赤だし(なす、あげ) 2132Kcal
日	20	21	22	23	24	25	26
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 大根のそぼろ煮(豚ひき肉) 味噌汁(なす、しめじ)	米飯 味噌汁(ほうれんそう、椎茸) 豚肉とごぼうの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも、わかめ) たけのこのかつお煮(さつま揚げ) うめふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう) 豆腐とひじきの炒め(卵) たらこふりかけ	まるごとソーセージパン ほうれんそうのスープ(イエローピーマン) フレンチサラダ(キャベツ、コーン) 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) ちくわのソテー(玉葱、いんげん) のりごまふりかけ	イベント食 食パン(いちご&マーガリン) パンプキンスープ カレー炒め(ウインナー、ほうれんそう) 牛乳
昼	オムライス カラフルサラダ(紫キャベツ、レッドピーマン) チンゲンサイスープ(ウインナー) ミルクスイーツ(イチゴ)	米飯 魚のオイスター焼き(鯖) 山菜ともやしのナムル風 コンソメスープ(白菜、木耳)	ロールパン(チョコクリーム) ビーフシチュー トマトサラダ(大豆、レタス) 冬瓜のスープ	スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ(キャベツ、ツナ) コンソメスープ(玉葱、ほうれんそう) バナナ	米飯 豚肉のネギ塩炒め ひじきの香り酢和え(大葉、人参) 赤だし(木綿豆腐、カット)	未定	米飯 木須肉(木耳と豚肉の卵炒め) 中華和え(もやし、わかめ) 中華スープ(冬瓜、人参)
おやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	カレー蒸しパン 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	アンパのおやつ ジョア(ストロベリー)	歌舞伎揚げ 牛乳	マリー 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の南部焼き(さば) プロッコリーの柚子ほん酢和え(ささみ) もずく汁 2045Kcal	麦御飯 甘辛鶏のから揚げ みぞれ和え(大根、胡瓜、白菜) きのこ豆腐の清汁(しめじ、木綿豆腐) 2143Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(タラ) レバーのオイスター煮(豚レバー) 清汁(小松菜、うずまき麩) 2044Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 白和え(春菊、椎茸) かきたま汁 2180Kcal	麦御飯 魚のお好み揚げ(タラ) 切干大根の和え物(胡瓜、人参) 清汁(タアサイ、しめじ) 2103Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き プロッコリーのおかか和え(厚揚げ) 豆乳スープ(チンゲンサイ、かぶ) 2040Kcal	麦御飯 あじフライ キムチ和え(白菜、胡瓜) 味噌汁(なす) 2008Kcal
日	27	28	29	30	31		
朝	米飯 味噌汁(里芋、わかめ) 浦上そば(白滝、豚) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(なめこ、ほうれんそう) 厚揚げのおかか煮 たまごふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大豆とひじきの炒め煮 おかかふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 大根と昆布の煮物 さけふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(しめじ、菜の花) 肉団子の生姜醤油煮 のりごまふりかけ		
昼	牛丼 ちくわとレタスの和え物 清汁(はんぺん、小松菜) オレンジ	十六穀米 魚の柚子味噌焼き(鯖) 豚肉と冬瓜の煮込み 清汁(とろろ、かぶ)	胚芽パン(ブルーベリージャム) タンドリーチキン キャロットサラダ(玉葱、レズン) ポタージュ	わかめおにぎり えび天うどん(かまぼこ) がんもと大根の味噌煮 りんごゼリー (新)抹茶水ようかん	米飯 魚の塩焼き(さば) または 魚の磯部揚げ(タラ) もやしと桜えびの炒め物 赤だし(なす、えのき)		
おやつ	丸ぼうろ 牛乳	チーズスティック 牛乳	パンケーキ(メープル) 牛乳	源氏パイ 牛乳	アーモンドクッキー 牛乳		
夕	麦御飯 魚のタラモ焼き(タラ) 根菜の味噌煮(蓮根、かぶ、鶏) 清汁(うずまきふ、わかめ) 2080Kcal	麦御飯 鶏小間とキムチの炒め物 切干大根のナムル(ツナ、胡瓜) わかめスープ(玉葱) 2011Kcal	麦御飯 揚げ魚のねぎソースかけ(タラ) 春菊とひき肉の中華風ソテー 中華スープ(ほうれんそう、椎茸) 1937Kcal	麦御飯 魚のスパイス焼き(鯖) 小松菜とウインナーの卵炒め なめこスープ(タアサイ) 2178Kcal	麦御飯 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうのサラダ(ツナ、胡瓜) たまごスープ 2028Kcal		