

5月のこんだて

2023年 5月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃの胡麻和え 大根のすまし汁	牛乳 シュガートースト	ごま、バター、食パン、6分つき米、米ぬか油、厚揚げ、乾燥わかめ、豚肉、牛乳、しいたけ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、グラニュー糖、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	501 kcal 16.8 g
2	火	こいのぼりごはん マカロニとひき肉のカレー炒め コーンスープ りんご	牛乳 かぶと春巻き	豚ひき肉・ハム・ベーコン・豆乳・牛乳・チーズ・6分つき米・マカロニ・春巻きの皮・コーン・米油・にんじん・いんげん・パセリ粉・玉ねぎ・きゅうり・りんご・コーンクリーム缶・ケチャップ・砂糖・しょうゆ・コンソメ・カレー粉・酒・食塩・マヨドレ	469 kcal 19.8 g
16 30	火	食パン 鮭のトマトソース マカロニとひき肉のカレー炒め コーンスープ	チーズ きなこおはぎ	食パン、米ぬか油、6分つき米、薄力粉、マカロニ、豆乳、チーズ、豚ひき肉、鮭、きな粉、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、コーンクリーム缶、いんげん、みそ、食塩、酒、みりん、砂糖、コンソメ、カレー粉	468 kcal 21.3 g
17 31	水	そらまめごはん 鶏のねぎだれ煮 ほうれん草のしらす和え 豆乳みそ汁	牛乳 バナナコーンフレーク	鶏もも肉・しらす・みそ・豆乳・こんぶ・ひじき・にぼし・かつお節・のり・6分つき米・コーンフレーク・米油・にんじん・ほうれん草・そらまめ・長ねぎ・しょうが・はくさい・玉ねぎ・しめじ・バナナ・酒・食塩・砂糖・みりん・酢	474 kcal 20.0 g
18	木	ごはん タラの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	牛乳 ミロ蒸しパン	6分つき米、片栗粉、麩、薄力粉、米ぬか油、あおのり、タラ、牛乳、豆乳、油揚げ、かつお節、キャベツ、しょうが、コーン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ、みりん、ミロ、酒、食塩	457 kcal 18.5 g
19	金	納豆とりのりチャーハン 大根のココロサラダ 鶏肉とチンゲン菜のスープ みかんヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏もも肉・納豆・こんぶ・かつお・のり・牛乳・ヨーグルト・6分つき米・さつまいも・米油・ごま油・ごま・にんじん・チンゲン菜・玉ねぎ・きゅうり・だいこん・しょうゆ・食塩・酢・砂糖・みかん缶	463 kcal 14.2 g
6 20	土	肉野菜うどん じゃがいもの塩きんぴら チーズ	牛乳 しらすとおかかの おにぎり ブルー	ゆでうどん、ごま油、じゃがいも、6分つき米、しらす干し、豚肉、チーズ、牛乳、かつお節、たまねぎ、ブルー、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	474 kcal 18.5 g
8 22	月	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 もも缶	ミロ牛乳 おふのラスク	6分つき米、麩、米ぬか油、バター、鶏もも肉、干しひじき、絹ごし豆腐、豆乳、きな粉・油揚げ、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、いんげん、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、ミロ、酒、もも缶	466 kcal 16.9 g
9 23	火	みそラーメン かぼちゃサラダ ブルーヨーグルト	チーズ きつねおにぎり	中華麺、片栗粉、ごま、ごま油、6分つき米、米ぬか油、豚肉、ハム、チーズ、ヨーグルト、油揚げ、しょうが、コーン、たまねぎ、はくさい、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ブルー、砂糖、しょうゆ、マヨドレ、みそ、みりん、酒、食塩	461 kcal 21.5 g
10 24	水	わかめごはん さわらのみそ煮 ほうれん草の白和え 鶏肉入りけんちん汁	牛乳 人参クッキー	6分つき米、ごま油、米ぬか油、さといも、ごま、薄力粉、さわら、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、ごぼう、しょうが、だいこん、しめじ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、まぜこみわかめ、酒、食塩	471 kcal 19.7 g
11 25	木	大豆入りドライカレー フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 りんごジャムケーキ	6分つき米、薄力粉、米ぬか油、豚ひき肉、ゆで大豆、牛乳、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、しょうが、たまねぎ、りんご、こねぎ、にんじん、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ベーキングパウダー、食塩、米酢、りんごジャム	492 kcal 17.3 g
12 26	金	トマトの炊き込みごはん 豆腐のうま煮 なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	豚ひき肉・ツナ・木綿豆腐・絹豆腐・牛乳・乾燥わかめ・こんぶ・かつお・6分つき米・薄力粉・麩・片栗粉・米油・ごま油・ごま・コーン・にんじん・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・バナナ・しょうゆ・みりん・砂糖・鶏ガラスープの素・食塩	476 kcal 15.0 g
13 27	土	鶏と高野豆腐のそぼろあんかけ丼 きゅうりとツナののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこブルーの スコーン	6分つき米、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、米ぬか油、刻みのり、きな粉、高野豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、豆乳、油揚げ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、ベーキングパウダー、みそ	476 kcal 17.6 g

* 月平均栄養価 エネルギー:473cal たんぱく質:18.4g 脂質:15.6g
カルシウム:213mg 鉄:2.6mg 塩分:1.5g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】