

2023年 5月 献立表

日・曜	主食	献立	材 料			おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	主材料
1 月	ごはん	がんもどきの煮物		がんもどき	昆布	牛乳
		三色おひたし			きゃべつ・小松菜・人参	ポップコーン
		大根のみそ汁			油揚げ	大根・わかめ
2 火	ごはん 柏餅	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐	長ねぎ ミニトマト・きゅうり	牛乳
		人参しりしり		ツナ缶	人参	ジャムサンド
		たけのこの澄まし汁			たけのこ・わかめ	食パン・ジャム
6 土	スパゲティ	ミートスパゲティ		豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶	菓子
		野菜スープ			きゃべつ・人参・しめじ	
8 月	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き	春雨	白身魚	玉ねぎ・クリークコーン・パセリ・マヨネーズ	牛乳
		ハンサンスー		たまご	きゅうり・人参	トマト蒸しパン
		きのこのみそ汁			しめじ・しいたけ・えのき	ホットケーキミックス・トマトジュース・チーズ
9 火	ごはん	鶏の照り焼き		鶏むね肉		牛乳
		納豆サラダ		納豆・チーズ・ツナ缶	きゅうり・人参・レタス	みたらし団子
		チンゲン菜ともやしのみそ汁 バナナ		油揚げ	チンゲン菜・もやし	上新粉・白玉粉・しょうゆ・砂糖・片栗粉
10 水	ごはん 牛乳	栄養きんぴら		豚肉・黒はんぺん	ごぼう・人参・つきこん・ピーマン・カレー粉	お茶
		きゃべつとコーンのサラダ			きゃべつ・パプリカ・コーン缶・マヨネーズ	レーズンパン
		玉ねぎのみそ汁		油揚げ	玉ねぎ・わかめ	
11 木	ごはん	肉豆腐	じゃがいも	豚肉・豆腐	玉ねぎ・えのき・ネギ・しょうが	牛乳
		小松菜のお浸し			小松菜・ごま	寒天ゼリー
		二色みそ汁			人参	かんてんばば
12 金	ごはん 牛乳	肉じゃが	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ・にんじん・インゲン・つきこん	お茶
		青菜のじゃこサラダ		ちりめん干し	きゃべつ・小松菜	おにぎり
		大根とふのみそ汁	ふ	油揚げ	大根	わかめ
13 土	うどん	焼うどん	うどん	豚肉	玉ねぎ・きゃべつ・人参・ピーマン	牛乳
		わかめスープ				わかめ・えのき
15 月	ごはん	マグロの昆布煮	じゃがいも	まぐろ	昆布・しょうが	牛乳
		ポテトサラダ		ハム	きゅうり・人参・コーン缶・マヨネーズ	ホットケーキ
		青菜と玉ねぎのみそ汁		油揚げ	青菜・玉ねぎ	ホットケーキミックス・卵・牛乳
16 火	ごはん	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐・鶏肉・たまご	玉ねぎ・人参・干しいたけ	牛乳
		三色野菜			きゃべつ・きゅうり・人参	チーズポテト
		ミニゼリー				じゃがいも・塩・チーズ
17 水	ごはん 牛乳	野菜カレー	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ	お茶
		マカロニサラダ	マカロニ	ハム	人参・きゅうり・きゃべつ・マヨネーズ	コーンフレーク
		バナナ				ぼりぼり小魚

2023年 5月 献立表

日・曜	主食	献立	材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		主材料
18 木	ごはん	鶏団子の野菜蒸し	じゃがいも	鶏肉・たまご	きゃべつ・玉ねぎ・人参・えのき	牛乳	
		スティックきゅうり		油揚げ	きゅうり	お好み焼き	
		じゃがいものみそ汁		わかめ	きゃべつ・卵・ツナ缶・お好み焼き粉・青のり		
19 金	ごはん 牛乳	マーボ豆腐	春雨	豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にら	お茶	
		春雨サラダ		ハム	きゅうり・人参・きゃべつ	フルーツヨーグルト	
		しめじとわかめスープ			わかめ・しめじ・あさつき	フルーツ缶・バナナ・リンゴ・ヨーグルト	
20 土	ごはん	三色ごはん		豚ひき肉・たまご	人参・いんげん		
		豆腐のみそ汁		豆腐	わかめ	菓子	
22 月	ごはん	鮭の塩焼き		豚肉	切り干し大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・インゲン	牛乳	
		切り干し大根の炒め煮		油揚げ	きゃべつ・わかめ	焼きそば	
		きゃべつのみそ汁				中華麺・きゃべつ・人参・玉ねぎ・人参・桜エビ	
23 火	ごはん キウイフルーツ	チキンカツ	パン粉・小麦粉	鶏むね肉		牛乳	
		山吹サラダ	スパゲティ	たまご・ハム	きゅうり・人参・マヨネーズ	青のりラスク	
		麩と青菜の澄まし汁	麩	青菜		食パン・バター・塩・青のり	
24 水	ごはん 牛乳	ジャーマンポテト	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・黄色パプリカ	お茶	
		青菜ともやしのナムル			ほうれん草・もやし・ごま	寒天ゼリー	
		豆腐のみそ汁				かんてんばば	
25 木	ごはん	白身魚のラビゴットソース	片栗粉	白身魚	玉ねぎ・人参・きゅうり	牛乳	
		焼きトマト			トマト	フレークケーキ	
		わかめと春雨のスープ	春雨		わかめ	マシュマロ・コーンフレーク・油	
26 金	ごはん 牛乳	ハヤシライス	新じゃがいも	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシライスルウ	お茶	
		ふかし芋					蒸しパン(コーン)
		コールスローサラダ			きゃべつ・人参・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ	蒸しパンミックス・コーン缶	
27 土	ごはん	親子丼		鶏肉・たまご	玉ねぎ・青菜	菓子	
		きゃべつのみそ汁			きゃべつ・人参		
29 月	ごはん	シヤモの天ぷら	小麦粉	シヤモ		牛乳	
		ひじきの炒め煮		豚肉・黒はんぺん	ひじき・玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん	人参ケーキ	
		きゃべつとしめじのみそ汁		油揚げ	きゃべつ・しめじ	ホットケーキミックス・人参・卵・牛乳	
30 火	ごはん	厚揚げとキャベツのみそ炒め		豚肉・厚揚げ	きゃべつ・人参・しめじ・長ねぎ	牛乳	
		酢の物		ちりめん干し・ちくわ	わかめ・きゅうり	ふかし芋	
		にら玉スープ		たまご	にら	新じゃがいも	
31 水	パン 牛乳	ノルウェー風パスタ	ペンネ	まぐろ	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ	お茶	
		野菜スープ		ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・えのき	おにぎり	
		りんご				かつお節	