





# 平成24年5月献立表

日にち	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
504	521					
昼食	ごはん 生揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのおかか煮 わかめの味噌汁 アップル寒天	肉味噌スパゲティ じゃがいもソテー 豆腐のすまし汁 いちご	5月3日  憲法記念日	5月4日  みどりの日	5月5日  こどもの日	
食材	精白米・厚揚げ・里芋・おかか ブロッコリー・わかめ・ねぎ りんごジュース	スパゲティ・豚肉・人参・ねぎ コーン・じゃがいも・絹さや・豆腐 いちご				
おやつ	焼きピーフン	かしわ餅風あん団子				
食材	ピーフン・鶏肉・キャベツ・ねぎ 人参	白玉粉・上新粉・あんこ				
日にち	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
537	497	532	481	511	477	
昼食	中華おこわ風ごはん 生揚げの五目煮 千草煮 わかめのすまし汁 いちご	ちゃんぽんうどん 高野豆腐の煮物 アップル寒天	ごはん 酢豚 白菜の中華和え 卵スープ バナナ	コーンラーメン いんげんソテー ミニトマト オレンジ寒天	ごはん 鮭の照り焼き アスパラと竹輪の和え物 たまねぎの味噌汁 りんご	焼きそば 胡瓜のごま和え 豆腐スープ りんご
食材	精白米・もち米・筍・人参・豚肉 椎茸・小松菜・厚揚げ わかめ・ねぎ・いちご	うどん・キャベツ・豚肉・筍 もやし・人参・にら・大根・里芋 高野豆腐・絹さや・りんごジュース	精白米・豚肉・筍・ピーマン 人参・椎茸・白菜・卵・ごま油 ねぎ・バナナ	中華麺・コーン・人参 豚肉・ねぎ・わかめ・バター いんげん・ミニトマト オレンジジュース	精白米・鮭・アスパラ・竹輪 たまねぎ・りんご	中華麺・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・豚肉 胡瓜・ごま・豆腐・ねぎ りんご
おやつ	洋風おやき	スコーン	カレースパゲティ	さつまいものカップケーキ	クロックムッシュ	マカロニきなこ
食材	小麦粉・ウインナー・卵・キャベツ たまねぎ・チーズ	小麦粉・バター・牛乳 いちごジャム	スパゲティ・ピーマン・たまねぎ ペーコン・カレー粉	ホットケーキミックス・さつまいも・卵 牛乳	食パン・チーズ・火腿・卵・牛乳	マカロニ・きなこ
日にち	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
521	481	533	499	512	452	
昼食	ごはん 和風ハンバーグ さんびらごぼう さといもの味噌汁 オレンジ寒天	カレーうどん 青菜としめじのソテー いちご	タコさんライス 鮭のムニエル キャベツとペーコンのサラダ コーンポタージュ バナナ	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツとしらすのお浸し 絹さやの味噌汁 フルーツヨーグルト	食パン ポークビーンズ じゃこサラダ 大根スープ グレープフルーツゼリー	かき玉うどん さといもの煮物 バナナ
食材	精白米・豚肉・鶏肉・たまねぎ 卵・大根・ごぼう・人参・里芋 りんごジュース	うどん・玉ねぎ・人参 ねぎ・豚肉・カレールウ 小松菜・しめじ・バター いちご	精白米・玉ねぎ・レーズン 竹輪・ウインナー・鮭 キャベツ・ペーコン・人参 コーン缶・豆乳・バナナ	精白米・厚揚げ・玉ねぎ ピーマン・人参・キャベツ しらす・絹さや・ねぎ・鶏肉 ヨーグルト・みかん缶	食パン・豚肉・大豆・人参 玉ねぎ・じゃがいも・大根 胡瓜・しらす・キャベツ グレープフルーツジュース	うどん・鶏肉・卵・里芋 人参・大根・バナナ
おやつ	にゅう麺	チーズもち	誕生日ケーキ	焼きそば	たけのごはん	ジャムサンド
食材	そうめん・人参・ねぎ	白玉粉・チーズ・小麦粉 牛乳	ホットケーキミックス・いちご・ホイップ	中華麺・豚肉・人参・ピーマン キャベツ・たまねぎ	精白米・筍・人参	食パン・いちごジャム
日にち	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
474	501	496	503	486	478	
昼食	マーボー丼 アスパラの煮浸し 中華スープ いちご	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ寒天	ごはん 鶏のから揚げ 和風サラダ なめこ汁 りんご	ごはん カレイのごま焼き たけのこの煮物 青のりの味噌汁 バナナ	鶏南蛮うどん 胡瓜のおかか和え アップル寒天	ごはん 肉と野菜の炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト
食材	精白米・豆腐・豚肉・ねぎ 人参・アスパラ・春雨 椎茸・小松菜・いちご	スパゲティ・豚肉・人参 玉ねぎ・トマト缶・胡瓜 じゃがいも・マヨネーズ えのき・キャベツ・りんごジュース	精白米・鶏肉・わかめ 胡瓜・キャベツ・ミニトマト なめこ・ねぎ・りんご	精白米・加伊・ごま 筍・人参・里芋・岩海苔 バナナ	うどん・鶏肉・ねぎ・人参 玉ねぎ・椎茸・胡瓜 おかか・りんごジュース	精白米・豚肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・わかめ ヨーグルト
おやつ	そら豆とじゃがいもの粉ふき煮	わかめおにぎり	わらびもち	きなこクッキー	フルーツサンド	ハムサンド
食材	そら豆・じゃがいも	精白米・わかめ	かたくり粉・きな粉	ホットケーキミックス・卵・バター きなこ	食パン・いちごジャム・いちご	食パン・火腿
日にち	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
524	475	561	534			
昼食	チキンカレー コーンサラダ 岩海苔スープ バナナ	あんかけ焼きそば ナムル 春雨スープ いちご	ごはん 鮭フライ 千切りキャベツ 人参ともやしのスープ フルーツヨーグルト	ピースごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し 麩の味噌汁 アップル寒天		
食材	精白米・鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・カレールウ キャベツ・コーン・岩海苔 ねぎ・バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参 もやし・椎茸・春雨 ほうれん草・ねぎ・いちご	精白米・鮭・粉チーズ・パン粉 キャベツ・人参・もやし みかん缶・ヨーグルト	精白米・グリーンピース・豚肉 人参・じゃがいも・たまねぎ 小松菜・麩・ねぎ・りんごジュース		
おやつ	ショートブレッド	ヨーグルトホットケーキ	かぼちゃグラタン	きつねうどん		
食材	小麦粉・バター	ホットケーキミックス・ヨーグルト	小麦粉・バター・牛乳・かぼちゃ ほうれん草・ペーコン	うどん・油揚げ・ねぎ		