

5がつ よていこんだてひょう



🍴 の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。箸は、忘れないように、前日のうちに準備しておきましょう。

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとなる		あかのなかま ちやくになる		みどりのなかま からだのちようしをととのえる		1和替ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6金	たけのごはん	○	かつおいそべフライ もやしのごまずあえ ぶのりのみそしる こどものひぜりー	ごはん、 さとう	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま	かつおフライ、 ぶたにく、 とうふ、みそ、 ゼリー	ぎゅうにゅう、 ふのり	たけのこ、 キャベツ、 きゅうり、 だいこん、ねぎ	644 kcal 25.4 g 16.3 g 3.4 g	
9月	ごはん	○	あじのこうみやき にんじんシリシリ ゆきなとうふのみそしる	ごはん、 さとう	サラダあぶら	あじ、あぶらあ げ、 ベーコン、 たまご、 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、 ゆきな たまねぎ	576 kcal 27.4 g 17.6 g 2.2 g	
10火	いわぬまのこめこパン	○	ぶたにくのバーベキューソース ポテトこうみあえ ふわふわたまごのスープ	こめこパン、 はちみつ、 じゃがいも、 パンこ、 さとう	エッグフリーマヨ ネーズ、 ごま	ぶたにく、 いんげんまめ、 ベーコン、 たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ、 あおのり	にんじん、 チンゲンサイ たまねぎ、 パイナップル、 えのきたけ	622 kcal 32.0 g 27.9 g 3.1 g	
11水	ごはん	○	ユーリンチー たけのこのしおナムル キムチスープ	ごはん、 はくりきこ、 かたくりこ、 さとう、 はちみつ、 はるさめ	だいずあぶら、 ごまあぶら	とりにく、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 こんぶ	こまつな、 にんじん、 ゆきな しょうが、ねぎ、 にんにく、 キャベツ、 たけのこ、 はくさい、 だいこん、 ほししいたけ	597 kcal 26.7 g 17.3 g 2.2 g	
12木	セルフミートソースサンド (せわりソフトパン・ ミートソースサンドのぐ)	🍴	コールスローサラダ クラムチャウダー	パン、 さとう、 じゃがいも、 はくりきこ	オリーブオイル、 エッグフリーマヨ ネーズ、 バター	ぶたにく、 だいず、 あさり、 ベーコン、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 チーズ、 なまクリーム、 にんじん	たまねぎ、 なす、 にんにく、 キャベツ、 コーン	666 kcal 28.1 g 33.2 g 2.9 g	
13金	ごはん	○	さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの わかたけじる	ごはん、 さとう	エッグフリーマヨ ネーズ、 サラダあぶら	さけ、みそ、 あぶらあげ、 とりにく、 とうふ、 なると	ぎゅうにゅう、 あおのり、 わかめ	にんじん、 みつば きりぼしだいこ ん、たけのこ、 いとこんにやく	588 kcal 29.6 g 18.6 g 1.7 g	
16月	ごはん 5がつおたんじょうびメニュー	○	ハヤシチュー ハムとだいこんのクリーミーサラダ レモンタルト	ごはん、 じゃがいも、 さとう、 レモンタルト	バター、 サラダあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ	ぶたにく、 いんげんまめ、 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、 トマト たまねぎ、 にんにく、 マッシュルーム、 だいこん、 きゅうり、 レモン	702 kcal 23.3 g 20.6 g 2.0 g	
17火	コーンブレッド	○	チキンナゲット マカロニサラダ トマトとたまごのスープ	パン、 さとう、 パンこ、 マカロニ	サラダあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら、	たまご、 ハム、 チキンナゲット、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 トマト コーン、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 レタス	619 kcal 23.2 g 31.0 g 2.6 g	
18水	ごはん	🍴	マーボーどうふ ちゅうかふうあさづけ だいがくも	ごはん、 さとう、 かたくりこ、 さつまいも、 ざらめ、 みずあめ	ごまあぶら、 だいずあぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にら ねぎ、きゅうり たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、 にんにく、 キャベツ	665 kcal 24.2 g 20.7 g 1.3 g	
19木	バターロールパン	🍴	とりにくのレモンソース マセドアンサラダ ミルクスープ	パン、 はくりきこ、 かたくりこ、 さとう、 じゃがいも	だいずあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ	とりにく、 ハム、 ぶたにく、 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん レモン、 きゅうり、 コーン、 たまねぎ、 ぶなしめじ、 キャベツ	678 kcal 29.4 g 28.3 g 2.9 g	
20金	ごはん	○	ゆでぶたのごまソースかけ いわぬまさんこまつなのおきつねあえ キャベたまみそしる	ごはん、 さとう	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 あぶらあげ、 たまご、 みそ、	ぎゅうにゅう	こまつな、 みずな しょうが、 もやし、 キャベツ、 たまねぎ	566 kcal 28.8 g 15.7 g 2.1 g	
23月	むぎごはん	🍴	ポークカレー ブロッコリーのフレンチサラダ かわちばんかん	むぎごはん、 じゃがいも	サラダあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 ブロッコリー、 トマト たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、 コーン、 かわちばんかん	641 kcal 22.4 g 17.4 g 1.4 g	
24火	きなこあげパン	○	ミートボールトマトソース キャベツとチキンのソテー ワタンスープ	パン、 さとう、 ふんとう、 ワタタン	だいずあぶら、 オリーブオイル、 バター、 サラダあぶら	きなこ、 ミートボール、 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 ゆきな、 トマト キャベツ、 はくさい、 もやし、 ほししいたけ	579 kcal 23.9 g 22.2 g 2.2 g	
25水	ごはん	○	まぐろのおろしソース しおきゃべつ わかめスープ	ごはん、 かたくりこ、 さとう	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま	まぐろ、	ぎゅうにゅう、 こんぶ、 わかめ	にんじん、 こまつな だいこん、 しょうが、 キャベツ、 にんにく、 ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ	575 kcal 25.2 g 15.8 g 2.4 g	
26木	こくとうパン うどんすき	○	ささかまのいそべあげ もやしのカレーいため	パン、 てんぷらこ、 さとう、 うどん	だいずあぶら、 サラダあぶら	ささかまほこ、 ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 あおのり	にんじん、 ゆきな もやし、 ねぎ、 はくさい、 えのきたけ	595 kcal 32.0 g 19.3 g 2.9 g	
27金	ごはん	○	あおばぎょうざ(2こ) チャプチェ コーンかきたまスープ	ごはん、 はるさめ、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	ゆきな、 にんじん、 にら、 こまつな しょうが、 にんにく、 もやし、 たまねぎ、 たけのこ、 コーン	608 kcal 20.5 g 14.4 g 2.2 g	
30月	ごはん	○	ぶたにくのコリアンやき こまつなとささかまのサラダ てんかすいりみそしる	ごはん、 さとう、 てんかす	ごまあぶら	ぶたにく、 ささかまほこ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな にんにく、 しょうが、 レモン、 きゅうり、 たまねぎ、 キャベツ、 ねぎ	577 kcal 23.5 g 18.7 g 2.5 g	
31火	クロワッサン	🍴	ペンネととりにくのトマトソース おんやさいサラダ ごまドレッシング コンソメスープ	パン、 さとう、 ペンネ	オリーブオイル	とりにく、 ハム、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	トマト、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 にんじん、 チンゲンサイ たまねぎ、 ぶなしめじ、 キャベツ、 えのきたけ	566 kcal 21.8 g 29.6 g 2.9 g	