

|    |   |     | 献立                                                          | 材 料 名                           |                                    |                                                                          |                                           |
|----|---|-----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|    |   |     |                                                             | 黄                               | 赤                                  | 緑                                                                        |                                           |
|    |   |     |                                                             | 熱と力になるもの                        | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                                               | その他                                       |
| 1  | 木 | 昼食  | 御飯<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>わかめとコーンのスープ                        | 米<br>片栗粉、ごま油、砂糖<br>はるさめ、砂糖、ごま油  | 本鶏豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）<br>かにかまぼこ     | なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが<br>もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん<br>たまねぎ、カットわかめ、にんじん、にら、コーン缶 | しょうゆ<br>酢、しょうゆ<br>中華だしの素、食塩               |
|    |   | おやつ | パースデーケーキ<br>牛乳                                              | 小麦粉、砂糖                          | 卵、無塩バター、生クリーム、牛乳<br>牛乳             | バナナ                                                                      | ココアパウダー                                   |
| 2  | 金 | 昼食  | 子どもの日<br>こいのぼりライス<br>ほうれん草の和え物<br>大豆のスープ                    | 米、砂糖<br>砂糖                      | 卵、鶏もも肉、ちくわ<br>ごま<br>だいす水煮缶詰        | たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、ピーマン、コーン缶<br>もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶<br>たまねぎ、コーン缶、グリーンピース | 食塩、ケチャップ、コンソメ<br>しょうゆ<br>コンソメ、食塩          |
|    |   | おやつ | かしわ餅<br>牛乳                                                  | 上新粉、砂糖、片栗粉                      | つぶしあん（砂糖添加）<br>牛乳                  |                                                                          |                                           |
| 7  | 水 | 昼食  | 肉味噌うどん<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>バナナ                             | 干しうどん、砂糖、ごま油<br>マヨネーズ           | 豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）<br>かにかまぼこ          | たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、しょうが<br>ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶<br>バナナ            | ケチャップ、しょうゆ<br>食塩                          |
|    |   | おやつ | きな粉おはぎ<br>牛乳                                                | 米、三温糖                           | きな粉<br>牛乳                          |                                                                          | 食塩                                        |
| 8  | 木 | 昼食  | 旬の話<br>御飯<br>鯛の照焼<br>チンゲン菜のごま和え<br>キャベツのスープ                 | 米<br>砂糖<br>砂糖                   | たい<br>ちくわ、ごま                       | しょうが<br>チンゲンサイ、しめじ、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん                                | しょうゆ<br>しょうゆ<br>コンソメ、食塩                   |
|    |   | おやつ | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                                                | 小麦粉、黒砂糖                         | 牛乳、卵、バター<br>牛乳                     |                                                                          |                                           |
| 9  | 金 | 昼食  | 御飯<br>鶏肉のごま焼き<br>ビーフンと野菜のソテー<br>豆腐の味噌汁                      | 米<br>ごま油、砂糖<br>ビーフン、油、ごま油       | 鶏もも肉、ごま<br><br>本鶏豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ<br>たまねぎ、にんじん、カットわかめ                     | しょうゆ<br>しょうゆ、中華だしの素<br>かつお・昆布だし汁          |
|    |   | おやつ | ミルクパン<br>牛乳                                                 | ロールパン                           | 牛乳                                 |                                                                          |                                           |
| 10 | 土 | 昼食  | カレーピラフ<br>じゃがいものソテー<br>きのこスープ                               | 米<br>じゃがいも、油                    | 牛肉(もも)                             | たまねぎ、にんじん、コーン缶<br>たまねぎ、にんじん<br>しいたけ、えのきだけ、コーン缶、葉ねぎ                       | コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉<br>食塩、パセリ粉<br>中華スープ、食塩  |
|    |   | おやつ | いちごミルクプリン<br>牛乳                                             | 砂糖                              | 牛乳、生クリーム<br>牛乳                     | いちごジャム、かんてんクック                                                           |                                           |
| 12 | 月 | 昼食  | カミカミデー・アレルギーフリー<br>御飯<br>カレイのマーマレード焼き<br>マカロニサラダ<br>トマトのスープ | 米<br><br>マヨネーズ、マカロニ             | かれい<br>かにかまぼこ                      | マーマレード、しょうが、にんにく<br>きゅうり、にんじん、コーン缶<br>ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん            | しょうゆ<br>食塩<br>コンソメ、食塩                     |
|    |   | おやつ | 煮干し・ハードビスケット<br>ジュース                                        | ハードビスケット                        | いわし(煮干し)                           | りんご濃縮果汁                                                                  |                                           |
| 13 | 火 | 昼食  | 鯛飯<br>鯛飯<br>生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>麩のすまし汁                         | 米<br>じゃがいも、砂糖、油、片栗粉<br>焼酎       | たい、ごま<br>豚ひき肉、生揚げ                  | こまつな<br>たまねぎ、にんじん、さやえんどう<br>えのきだけ、にんじん、カットわかめ                            | かつお・昆布だし汁、食塩<br>しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
|    |   | おやつ | メロンパン<br>牛乳                                                 | ロールパン                           | 牛乳                                 |                                                                          |                                           |
| 14 | 水 | 昼食  | 御飯<br>バーベキューチキン<br>小松菜とかにかまのナムル<br>たまねぎのスープ                 | 米<br>砂糖<br>ごま油                  | 鶏もも肉<br>かにかまぼこ、ごま                  | たまねぎ、しょうが、にんにく<br>もやし、こまつな、にんじん<br>たまねぎ、にんじん                             | しょうゆ、ケチャップ<br>しょうゆ<br>コンソメ、食塩、パセリ粉        |
|    |   | おやつ | メープルバナナケーキ<br>牛乳                                            | 小麦粉、砂糖、メープルシロップ                 | 卵、無塩バター<br>牛乳                      | バナナ                                                                      |                                           |
| 15 | 木 | 昼食  | わかめ御飯<br>酢豚<br>春雨スープ                                        | 米<br>さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油<br>はるさめ | ごま<br>豚肉(もも)                       | カットわかめ<br>たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、だけのこ、しいたけ、しょうが<br>はくさい、にんじん、コーン缶、カットわかめ    | 中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩<br>中華スープ、食塩         |
|    |   | おやつ | かぼちゃと小豆のクッキー<br>牛乳                                          | 小麦粉、砂糖                          | バター、牛乳、あずき（乾）<br>牛乳                | かぼちゃ                                                                     |                                           |
| 16 | 金 | 昼食  | ロールパン<br>ポテトオムレツ<br>切り干し大根とカニカマのサラダ<br>小松菜のスープ              | ロールパン<br>じゃがいも<br>マヨネーズ         | 卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ<br>かにかまぼこ   | たまねぎ、にんじん<br>コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき<br>こまつな、たまねぎ、にんじん                    | ケチャップ、食塩<br>食塩<br>コンソメ、食塩                 |
|    |   | おやつ | 梅おにぎり<br>牛乳                                                 | 米                               | ごま<br>牛乳                           | あおりの、うめ干し                                                                |                                           |
| 17 | 土 | 昼食  | キンパ丼<br>大根のサラダ<br>わかめスープ                                    | 米、ごま油、砂糖<br>砂糖                  | 牛肉(もも)、ごま<br>しらす干し                 | もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく<br>だいこん、きゅうり、にんじん<br>コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ     | しょうゆ、食塩<br>酢、食塩<br>中華だしの素、食塩              |
|    |   | おやつ | みかんヨーグルト<br>牛乳                                              | 砂糖                              | ヨーグルト(無糖)<br>牛乳                    | みかん缶                                                                     |                                           |
| 19 | 月 | 昼食  | 御飯<br>カレイのおろし煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ほうれん草のすまし汁                | 米<br>片栗粉、砂糖                     | かれい<br>かつお節                        | だいこん、しょうが<br>ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶<br>だいこん、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん             | しょうゆ<br>しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩         |

|  |  |     |                  |        |                      |  |
|--|--|-----|------------------|--------|----------------------|--|
|  |  | おやつ | 黒ゴマきな粉クッキー<br>牛乳 | 小麦粉、砂糖 | バター、牛乳、黒ごま、きな粉<br>牛乳 |  |
|--|--|-----|------------------|--------|----------------------|--|

## 5月 献立表(2)

|    |   |     | 献立                                                  | 材 料 名                            |                                                |                                                                                  |                                            |
|----|---|-----|-----------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    |   |     |                                                     | 黄                                | 赤                                              | 緑                                                                                |                                            |
|    |   |     |                                                     | 熱と力になるもの                         | 血や肉や骨になるもの                                     | 体の調子を整えるもの                                                                       | その他                                        |
| 20 | 火 | 昼食  | ラッキーにんじんデー<br>御飯<br>炒り豆腐<br>小松菜のサラダ<br>きゃべつの味噌汁     | 米<br>しらたき、油、砂糖<br>マヨネーズ          | 鶏ひき肉、木綿豆腐、卵<br>かにかまぼこ、ごま<br>米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ     | たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん<br>こまつな、もやし、にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                    | しょうゆ<br>しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                  |
|    |   | おやつ | いちご蒸しパン<br>牛乳                                       | ホットケーキ粉、砂糖                       | 牛乳、卵、バター<br>牛乳                                 | いちごジャム                                                                           |                                            |
| 21 | 水 | 昼食  | ミートスパゲティー<br>キャベツのさっぱりサラダ<br>オレンジ                   | マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖<br>油、砂糖      | 豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ<br>ツナ水煮缶                        | たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく<br>キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん<br>オレンジ                           | ケチャップ、ウスターソース、食塩<br>酢、食塩                   |
|    |   | おやつ | ごま昆布おにぎり<br>牛乳                                      | 米                                | ごま<br>牛乳                                       | 塩こんぶ                                                                             |                                            |
| 22 | 木 | 昼食  | 鮭のコーンクリームかけ<br>ジャーマンポテト<br>チンゲン菜のスープ                | 米<br><br>じゃがいも、油                 | さけ、豆乳<br>ベーコン                                  | クリームコーン缶<br>たまねぎ、パセリ<br>チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん                                         | コンソメ、食塩<br>食塩<br>中華だしの素、食塩                 |
|    |   | おやつ | チーズポパイケーキ<br>牛乳                                     | ホットケーキ粉、砂糖                       | 牛乳、ピザ用チーズ、卵、無塩バター<br>牛乳                        | ほうれんそう                                                                           |                                            |
| 23 | 金 | 昼食  | 御飯<br>鶏肉の梅照焼<br>ほうれん草とツナの和え物<br>大根の味噌汁              | 米<br>砂糖、片栗粉<br>砂糖                | 鶏もも肉<br>ツナ油漬缶<br>米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ                | うめ干し、しょうが<br>ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶<br>だいこん、こまつな、にんじん                              | しょうゆ<br>しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                  |
|    |   | おやつ | フルーツヨーグルト<br>牛乳                                     | 砂糖                               | ヨーグルト(無糖)<br>牛乳                                | バナナ、パイン缶、キウイフルーツ、みかん缶                                                            |                                            |
| 24 | 土 | 昼食  | マーボー丼<br>きゅうりの華風サラダ<br>コーンのスープ                      | 米、ごま油、片栗粉、砂糖<br>砂糖、ごま油           | 木綿豆腐、豚ひき肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）<br>かにかまぼこ            | ねぎ、にんにく、しょうが<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>コーン缶、たまねぎ、にんじん                                  | しょうゆ<br>しょうゆ、酢<br>コンソメ、食塩                  |
|    |   | おやつ | バナナパンケーキ<br>牛乳                                      | ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖              | 牛乳<br>牛乳                                       | バナナ                                                                              |                                            |
| 26 | 月 | 昼食  | 御飯<br>かれのいムニエル<br>梅サラダ<br>じゃがいものスープ                 | 米<br>小麦粉<br>砂糖<br>じゃがいも          | かれい、バター<br>ベーコン                                | きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し<br>たまねぎ、にんじん                                                  | 食塩<br>しょうゆ<br>コンソメ、食塩、パセリ粉                 |
|    |   | おやつ | ココアプリン<br>牛乳                                        | 砂糖                               | 牛乳、生クリーム<br>牛乳                                 | かんてんクック                                                                          | ココアパウダー                                    |
| 27 | 火 | 昼食  | おにぎりピクニック<br>こまつなとじゃこのおにぎり<br>たけのこと鶏肉のおにぎり<br>バナナ   | 米<br>米、砂糖                        | しらす干し<br>鶏ひき肉                                  | こまつな<br>にんじん、たけのこ、しょうが<br>バナナ                                                    | 食塩<br>しょうゆ                                 |
|    |   | おやつ | クリームパン<br>牛乳                                        | ロールパン                            | 牛乳                                             |                                                                                  |                                            |
| 28 | 水 | 昼食  | 御飯<br>豆腐と青菜のチャンプルー<br>きゅうりのじゃこ和え<br>コーンの五目汁         | 米<br>ごま油、片栗粉<br>砂糖               | 木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)<br>しらす干し、ごま<br>卵               | チンゲンサイ、にんじん、しいたけ<br>もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ<br>クリームコーン缶、えのきだけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ | しょうゆ、食塩<br>酢、しょうゆ<br>中華だしの素、食塩             |
|    |   | おやつ | マカロニきな粉<br>牛乳                                       | マカロニ、砂糖                          | きな粉<br>牛乳                                      |                                                                                  | 食塩                                         |
| 29 | 木 | 昼食  | 御飯<br>鶏ささみのコーンフレーク焼き<br>キャベツのツナマヨネーズ和え<br>ほうれん草のスープ | 米<br>コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖<br>マヨネーズ | 鶏ささ身<br>ツナ水煮缶                                  | きゅうり、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、ほうれんそう、にんじん                                               | ケチャップ、食塩<br>食塩<br>コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう        |
|    |   | おやつ | いもち<br>牛乳                                           | じゃがいも、白玉粉、油                      | ピザ用チーズ<br>牛乳                                   |                                                                                  |                                            |
| 30 | 金 | 昼食  | 御飯<br>ハンバーグ<br>切り干し大根のサラダ<br>なめこの味噌汁                | 米<br>パン粉、油、砂糖<br>砂糖              | 牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵<br>かにかまぼこ、ごま<br>米みそ（淡色辛みそ） | たまねぎ<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>なめこ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ                          | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ<br>酢、食塩<br>かつお・昆布だし汁 |
|    |   | おやつ | ブルーベリージャムサンド<br>牛乳                                  | 食パン                              | 牛乳                                             | ブルーベリージャム                                                                        |                                            |
| 31 | 土 | 昼食  | 御飯<br>キーマカレー<br>ブロッコリーのごま和え<br>クリームコーンのスープ          | 米<br>油<br>砂糖<br>じゃがいも            | 豚ひき肉<br>ちくわ、ごま                                 | たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが<br>ブロッコリー、たまねぎ、にんじん<br>クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん                 | ウスターソース、食塩、カレー粉<br>しょうゆ<br>コンソメ、食塩         |
|    |   | おやつ | ココアくず餅<br>牛乳                                        | 砂糖、片栗粉                           | 牛乳<br>牛乳                                       |                                                                                  | ココアパウダー                                    |