

5月のこんだて

1日・15日（木）

白飯
タラのフライ
じゃが芋のチーズ煮
ニラ豆腐のスープ



エネルギー 416kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 9.5g
塩分 0.9g

2日・16日（金）

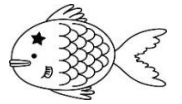
たけのこの肉そぼろ丼
浅漬け
長芋のみそ汁



エネルギー 445kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 13.3g
塩分 2.3g

7日・21日（水）

白飯
エテカレイのおかか煮
（さば 21日）
キャベツのごまあえ
肉吸うどん



エネルギー 375kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 10.5g
塩分 1.8g

8日・22日（木）

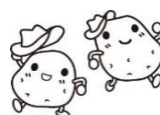
白飯
チキンカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 479kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 16.7g
塩分 2.9g

9日・23日（金）

白飯
鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
コーンチャウダー



エネルギー 461kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 15.4g
塩分 2.5g

12日・26日（月）

白飯
豚肉の玉ねぎ炒め
千草あえ
麩の白みそ汁



エネルギー 463kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 16.4g
塩分 2.4g

13日・27日（火）

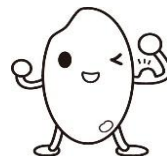
白飯
肉豆腐
ツナサラダ
ほうれん草のスープ



エネルギー 452kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 18.2g
塩分 2.3g

14日・28日（水）

白飯
松風焼き
いんげんのナムル
小松菜のすまし汁



エネルギー 375kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 11.4g
塩分 1.9g

19日（月）

白飯
鶏肉の赤みそ焼き
春雨サラダ
チンゲン菜のスープ



エネルギー 408kcal
たんぱく質 16.8g
脂質 13.1g
塩分 1.8g

20日（火）

白飯
鮭のポテサラ焼き
もやしのゆかりあえ
ロールキャベツ風スープ



エネルギー 428kcal
たんぱく質 24g
脂質 15.8g
塩分 1.7g

29日（木）

白飯
さわらの玉ねぎソース
スナックえんどうソテー
とんじゃがスープ



エネルギー 491kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 18g
塩分 2.4g

30日（金）

えんどう豆のじゃこごはん
コロッケ
ミモザサラダ
わかめスープ
ヤクルト



エネルギー 482kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 10.2g
塩分 2.6g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
1 ・ 15 (木)	白飯 タラのフライ じゃが芋のチーズ煮 ニラ豆腐のスープ	米、じゃがいも てんぷら粉 パン粉、油	たら、チーズ 絹ごし豆腐 ベーコン	にんじん にら しょうが パセリ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け 長芋のみそ汁	米、ながいも 片栗粉、ごま油 砂糖	豚ひき肉、みそ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、たけのこ えのきだけ、にんじん ねぎ、干しいたけ しょうが	牛乳 こいのぼりパイ (2日) かりんとう トースト (16日)
7 ・ 21 (水)	白飯 エテカレイのおかか煮 (さば 21日) キャベツのごまあえ 肉吸いうどん	米、砂糖、油 うどん、ごま	エテカレイ さば(21日) 絹ごし豆腐 豚肉、ちくわ 牛肉、かつお節	キャベツ にんじん しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 チキンカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト、鶏肉 豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 油、砂糖 オリーブ油	鶏肉、豆乳 ベーコン	クリームコーン缶 ブロッコリー にんじん、コーン しょうが、にんにく たまねぎ パセリ	牛乳 若草蒸しパン (9日) お茶 豆花(トウファ) (23日)
12 ・ 26 (月)	白飯 豚肉の玉ねぎ炒め 干草あえ 麩の白みそ汁	米、油、砂糖 ふ	豚肉、白みそ 油揚げ、ハム	たまねぎ、だいこん もやし、ほうれんそう キャベツ、えのきだけ いんげん、コーン にんじん、みつば しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (火)	白飯 肉豆腐 ツナサラダ ほうれん草のスープ	米、こんにゃく 砂糖、ふ、油 ごま油、ごま	焼き豆腐、牛肉 豚肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ ねぎ、えのきだけ きゅうり ほうれんそう にんじん	牛乳 バナナクッキー (13日) お茶・わらび餅 (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 松風焼き いんげんのナムル 小松菜のすまし汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま油、ごま	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳、みそ あおのり	いんげん、たまねぎ こまつな、ねぎ えのきだけ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
19 (月)	白飯 鶏肉の赤みそ焼き 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ハム 赤みそ	きゅうり、たまねぎ にんじん、コーン チンゲンサイ	牛乳 お菓子
20 (火)	白飯 鮭のポテサラ焼き もやしのゆかりあえ ロールキャベツ風スープ	米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	さけ、豚ひき肉 絹ごし豆腐 淡色みそ	もやし、キャベツ きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん ブロッコリー しょうが	牛乳 かみなりおこし風
29 (木)	白飯 さわらの玉ねぎソース スナッペンどうソテー とんじゃがスープ	米、じゃがいも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油	さわら、豚肉 ウインナー	スナッペンどう たまねぎ ブロッコリー にんじん	牛乳 お菓子
30 (金)	えんどう豆の じゃこごはん コロッケ ミモザサラダ わかめスープ ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、ハム 牛ひき肉、わかめ えんどう しらす干し ヤクルト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	お茶 ゼリー

- ❖ こどもの日にちなんで、2日のおやつには、甘いさつま芋入りのこいのぼりパイを食べます。
- ❖ 7日のさかなの日には、高浜町のまちからさんからエテカレイを仕入れます。
- ❖ 14日・28日の松風焼きは、おせちの一品でもある縁起の良い「のし鶏」とも言われます。
- ❖ 大阪・関西万博が開催され、大阪名物「肉吸い」や台湾スイーツ「豆花(トウファ)」を食べ、気分を味わいたいと思います。