



# こんだてひょう



令和6年5月

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー(小)
								エネルギー(中)
1 水	ごはん					米		600 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも, 希少糖	なたね油	805 kcal
2 木	キャバツときのこのソテー	ベーコン			キャバツ, しめじ		なたね油	636 kcal
	のり佃煮		のり					786 kcal
7 火	えんどうまめごはん				えんどうまめ	米		608 kcal
	さばのみそ煮	さば						770 kcal
8 水	こまつなと白菜のごまあえ			こまつな	はくさい		ごま	620 kcal
	すまし汁	豆腐, かつお節(だし)	わかめ, こんぶ(だし)	にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			783 kcal
9 木	メロンゼリー					米, おおむぎ		611 kcal
	麦ごはん							797 kcal
10 金	チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン, にんじん	たけのこ, しょうが	希少糖, かたくり粉	なたね油	627 kcal
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし, きゅうり	はるさめ, 希少糖	ごま, ごま油	818 kcal
13 月	麦ごはん					米, おおむぎ		604 kcal
	たいの塩焼き	たい						827 kcal
14 火	こまつなともやしのごまあえ			こまつな	もやし, コーン		ごま	513 kcal
	じゃがいものみそ汁	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	わかめ, 煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		723 kcal
15 水	ごはん					米		602 kcal
	まごはやさしい煮	牛肉, 豚肉, だいず	干ひじき	にんじん	ごぼう, れんこん, しいたけ	こんにゃく, 希少糖	ごま, なたね油	838 kcal
16 木	ほうれん草のツナあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャバツ	希少糖		610 kcal
	カレーピラフ	豚ひき肉		にんじん	コーン, たまねぎ	米	なたね油	775 kcal
17 金	アスパラときのこのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャバツ, しめじ	じゃがいも, かたくり粉	なたね油	651 kcal
	ポテトとうずら卵のスープ	ハム, うずら卵, 豆腐		にんじん		マスカットゼリー		832 kcal
20 月	マスカットゼリー					米		612 kcal
	ごはん					米		803 kcal
21 火	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉, 厚揚げ	干ひじき	にんじん, さやいんげん		こんにゃく, 希少糖	なたね油	640 kcal
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャバツ, たくあん		ごま	775 kcal
22 水	あさりの佃煮	あさり						612 kcal
	キムチごはん	豚肉		にんじん	しょうが, 白菜キムチ, えだまめ	米, 上白糖	ごま油	832 kcal
23 木	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし		ごま油, ごま	651 kcal
	中華風卵スープ	ハム, たまご		にんじん, 葉ねぎ	しいたけ, 白菜	はるさめ, かたくり粉		723 kcal
24 金	麦ごはん					米, おおむぎ		596 kcal
	さわらのごま風味焼き	さわら			しょうが		ごま	818 kcal
27 月	こまつなと白菜のあえもの	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	わかめ, 煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	だいこん			602 kcal
	大根のみそ汁					米		775 kcal
28 火	ごはん					米		602 kcal
	タンダーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく, しょうが			775 kcal
29 水	海藻サラダ		海藻		キャバツ, きゅうり, コーン	じゃがいも		651 kcal
	ポテトスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	米		838 kcal
30 木	ごはん					米		610 kcal
	牛丼(具)	牛肉		にんじん	たまねぎ, 太ねぎ	しらたき, 希少糖		610 kcal
31 金	ちんげんさいとキャバツの中華ソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャバツ, にんにく		ごま油	838 kcal
	元気ヨーグルト		ヨーグルト			米		610 kcal
1 水	ごはん					米		610 kcal
	鶏肉のもろみ焼き	鶏肉, もろみ				希少糖		610 kcal
2 木	こまつなのコーンあえ			こまつな	キャバツ, コーン			775 kcal
	貝だくさんのみそ汁	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	えのきたけ, だいこん	米		612 kcal
3 金	たけのこごはん	鶏肉, 油揚げ		にんじん	たけのこ, しいたけ			612 kcal
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり, コーン	はるさめ, 希少糖	ごま油	803 kcal
4 土	さつまいもとごぼうのみそ汁	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	煮干し(だし)	にんじん, 葉ねぎ	だいこん, ごぼう	さつまいも, こんにゃく		803 kcal
	麦ごはん					米, おおむぎ		640 kcal
5 日	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉, 高野豆腐, かつお節(だし)		にんじん, さやいんげん	たまねぎ, しいたけ	希少糖		640 kcal
	ちんげんさいともやしのソテー	ベーコン		チンゲンサイ	もやし		なたね油	832 kcal
6 月	味つけのり		のり					832 kcal
	ミートスパゲティ	牛ひき肉, 豚ひき肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	749 kcal
7 日	さつまいものからあげ					さつまいも	大豆油	749 kcal
	まめサラダ	だいず	こんぶ		キャバツ, きゅうり, えだまめ			930 kcal
8 月	フルーツポンチ				パイン, もも, みかん			930 kcal
	ごはん					米		624 kcal
9 日	ドライカレー(ルー)	牛ひき肉, 豚ひき肉		にんじん, 青ピーマン	たまねぎ	希少糖	なたね油	624 kcal
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ, 干ひじき		キャバツ, きゅうり	希少糖	なたね油	805 kcal
10 月	すもも				すもも			805 kcal
	チキンピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース	米	なたね油	512 kcal
11 日	キャバツとこまつなのソテー	ベーコン		こまつな	キャバツ		なたね油	512 kcal
	春野菜スープ	ウインナー		にんじん, アスパラガス	キャバツ, たまねぎ			787 kcal
12 月	ごはん					米		678 kcal
	鮭のごまだれかけ	さけ				かたくり粉, 希少糖	大豆油, ごま	678 kcal
13 日	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん		こんにゃく, 希少糖	なたね油	835 kcal
	キャバツのみそ汁	油揚げ, 中みそ, 麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャバツ, たまねぎ			835 kcal
14 月	麦ごはん					米, おおむぎ		610 kcal
	ピピンバ(具)	牛肉, 豚肉, 赤みそ, たまご		ほうれんそう	太ねぎ, にんにく, もやし	希少糖	なたね油, ごま	610 kcal
15 日	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	たまねぎ		ごま油	808 kcal
	わかめごはん		わかめ			米		578 kcal
16 月	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉, ちくわ		にんじん, さやいんげん	ごぼう	しらたき, 希少糖	なたね油	578 kcal
	キャバツのゆかりあえ				キャバツ, きゅうり			801 kcal
17 日	焼きのり		のり					801 kcal
	ごはん					米		600 kcal
18 月	ポークビーンズ	豚肉, だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも, 希少糖	なたね油	600 kcal
	キャバツとピーマンのカレーソテー	ベーコン		青ピーマン	キャバツ		なたね油	861 kcal

