



2024年5月献立表(朝パン食)




※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	黒糖ロール かにかま入りふんわり卵 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン クリームシチュー ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ジャーマンポテト ほうれん草とチキンのサラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン ミートボール 付)畑菜 ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(ぶどう) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付) マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(メロン) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・しろな)	子どもの日 菜の花ちらし 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 ブルコギ チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(オレンジ) 中華スープ(春雨・ワカメ)	ご飯 銀だらの照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(えのき・かぶ葉)
夕	ご飯 ぎせい豆腐 付)いんげん なすの炒り煮 ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(きゅうり)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 牛肉と根菜の炒め物 春菊の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉と野菜の塩麴炒め なすの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの生姜醤油和え
エネルギー	1610kcal	1559kcal	1585kcal	1634kcal	1654kcal	1468kcal	1556kcal
蛋白質	57.8g	67.1g	64.9g	65g	58.9g	59.9g	51.4g
脂質	53.5g	40g	54.9g	51.4g	52.4g	44g	52.5g
炭水化物	231.2g	238.9g	216.3g	235.7g	244g	216.8g	224.5g
食塩相当	6g	8.1g	7g	7.5g	8.1g	6.3g	5.8g



	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	ミルクロール 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン チキンナゲット 付)玉葱 小松菜としらすのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ほうれん草サラダ ジャム フルーチェ(いちご) 牛乳	食パン 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの香味和え ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 チンゲン菜のドレッシング和え ジャム フルーツ(オレンジ) 牛乳	食パン 白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・オクラ)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・わかめ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(ほうれん草・長葱)	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)
夕	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)	ご飯 マトウダイの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)
エネルギー	1604kcal	1655kcal	1639kcal	1599kcal	1601kcal	1534kcal	1572kcal
蛋白質	65.2g	70.4g	60.4g	63.9g	53.1g	69g	46.6g
脂質	47.7g	52.1g	53.4g	51.6g	51g	44.3g	41.1g
炭水化物	235.1g	231.3g	237.5g	231.3g	238.7g	220g	262g
食塩相当	7.1g	6.4g	7.2g	6.3g	7.2g	7.9g	7.4g



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)						
朝	コーヒーロール 洋風卵焼き 付)ブロッコリー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ス克蘭ブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳クリームシチュー ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 野菜炒め キャベツサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー 菜の花とツナのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)スナップエンドウ チンゲン菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ロールキャベツ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳						
昼	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	豆ご飯 赤魚の筍あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 ハンバーグ 付)グリル野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ(キウイ) コーンポタージュースープ	ご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん) みそ汁(小松菜・うすまき麩)	スパゲティミートソース サラダ リンゴムース コンソメスープ 						
夕	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)	ご飯 豚肉の葱塩炒め チンゲン菜とえびの旨煮 パンプキンサラダ 香の物(しば漬け)	ご飯 白身魚の香草焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の洋風煮 オクラのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 干草焼き 和風あん) なすの煮物 キャベツの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉のボン酢炒め さつまいもと昆布の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1531kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1676kcal
蛋白質	59.8g	蛋白質	57.5g	蛋白質	67.7g	蛋白質	53.2g	蛋白質	63.5g	蛋白質	66.6g	蛋白質	60.3g
脂質	44.1g	脂質	56.6g	脂質	50.2g	脂質	48.3g	脂質	40g	脂質	51.3g	脂質	47.6g
炭水化物	229.1g	炭水化物	226.5g	炭水化物	219.1g	炭水化物	231.5g	炭水化物	239.8g	炭水化物	219.3g	炭水化物	261.9g
食塩相当	6.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7g	食塩相当	7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.6g



	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)						
朝	バターロール ふんわりたまご 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン チキンナゲット 付)キャベツ しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ しろなのドレッシング和え ジャム フルーチェ(ピーチ) 牛乳	食パン ミートボール 付)玉葱 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの香味和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン えびと冬瓜のコンソメ煮 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳						
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 さわらの金山寺味噌焼き 付)青菜 卵豆腐のあんかけ フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・みつば)	ご飯 さばの煮付け 付)オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(うずまき・貝割)	ご飯 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ 中華スーフ(ワカメ・長葱)	ご飯 しいらの和風ムニエル 付)ピーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(かぶ・貝割)	ホタテのピラフ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)						
夕	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)オクラ かぼちゃの煮物 大根のさっぱり和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)チンゲン菜 ふきとさつま揚げの含め煮 フルーツ(キウイ) わかめ佃煮	ご飯 メンチカツ ソース) 付)温野菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(パイナップル) 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の葱ソース 葱ソース) 付)ブロッコリー じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 昆布豆	ご飯 あじの七味焼き 付)しろな 炒り鶏 フルーツ(バナナ) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 肉豆腐 ビーフン炒め 温泉卵 フルーツ(パイナップル)	ご飯 鮭の生姜醤油焼き 付)スナックエンドウ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) きゅうりの塩昆布和え						
エネルギー	1624kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1523kcal
蛋白質	61.6g	蛋白質	64.8g	蛋白質	53.2g	蛋白質	65.5g	蛋白質	72.4g	蛋白質	71.1g	蛋白質	66.9g
脂質	55.9g	脂質	53.7g	脂質	55.2g	脂質	50g	脂質	53g	脂質	50.9g	脂質	45g
炭水化物	228.2g	炭水化物	234.6g	炭水化物	238.8g	炭水化物	219.8g	炭水化物	228.2g	炭水化物	227.6g	炭水化物	223.1g
食塩相当	5.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	8.2g



	29日(水)	30日(木)	31日(金)										
朝	黒糖ロール 卵と野菜のカレーソテー いんげんの和風マヨネーズ和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ベーコンエッグ 付)青菜 南瓜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ(メロン) 牛乳										
	ご飯 黄金かれいのおろし煮 付)ふき・花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ・トマト ソース) 冬瓜のくず煮 季節の果物(メロン) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(小松菜・油揚げ)										
昼	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付)菜の花 イカと里芋の煮物 フルーツ(キウイ) 人参サラダ	ご飯 赤魚の香味焼き 付)そら豆 肉じゃが オクラとえのきのポン酢和 フルーツ(パイナップル)	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)いんげん つみれと大根の含め煮 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(白菜)										
	エネルギー 1557kcal 蛋白質 65.6g 脂質 45.6g 炭水化物 226.9g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 61.3g 脂質 54.3g 炭水化物 239.3g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 68.9g 脂質 59.2g 炭水化物 217.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g
タ													

