

5月献立予定表

日	主食	牛乳	副食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 カルシウム 食塩相当量			
1 金	あぶたま丼		ごま酢あえ 果物(パイナップル)	鶏肉・油揚げ・焼き 竹輪・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・上白 糖・てんぷん	油・ごま油・白ごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しい たけ・グリーンピース・ もやし・キャベツ・ ホールコーン・パイ ナップル	778 kcal 29.9 g 389 mg 2.6 g
4 月	みどりの日									
5 火	こどもの日									
6 水	振替休日									
7 木	アーモンドキャラメルトースト		ポークビーンズ キャベツとえびのサラダ 果物(セミノール)	豆乳・豚肉・白いん げんまめ・むきえび	牛乳・生クリーム	無塩パン・グラ ニュー糖・じゃがい も・小麦粉・上白糖	バター・アーモンド 油	にんじん・こまつな	セロリ・にんにく・た まねぎ・キャベツ・ きゅうり・ホールコー ン・セミノール	801 kcal 28.9 g 384 mg 2.5 g
8 金	山菜おこわ		きびなごのいそべ揚げ 野菜のゆかり和え かぶと生揚げのかき玉味噌汁	鶏肉・鶏肉・生揚 げ・鶏卵・赤みそ・ 白みそ	牛乳・きびなご・あ おのり・生わかめ	米・もち米・上白 糖・小麦粉	油・ごま油	にんじん・こまつな	干しいたけ・モの こ・わらび・ぜんまい えのきたけ・だいご ん・キャベツ・きゅうり・ゆ かり粉・かぶ・ねぎ	702 kcal 33.4 g 398 mg 2.8 g
11 月	ホイコーロー丼		中華スープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉・ささ身・絹ご し豆腐	牛乳・粉寒天・無糖 練乳	米・米粒麦・上白 糖・てんぷん・緑豆 はるさめ	油・アーモンドエッ センス	にんじん・ピーマン・ にら	しょうが・にんにく・ たまねぎ・キャベツ・ ねぎ・たけのこ・セ ロリ・みかん缶・黄 桃缶・パイ缶	826 kcal 31.6 g 369 mg 2.4 g
12 火	大根おろしとツナのスパゲティ		ひじき入りワンタンサラダ 紅茶スコーン	ツナ缶	牛乳・きざみのり・ 生わかめ・ヨーグル ト	スパゲティ・上白 糖・ワンタンの皮・ 小麦粉・グラニュー 糖	オリーブ油・油・ごま 油・食塩不使用パ ター		だいごん・レモン・ キャベツ・きゅうり・ ホールコーン	799 kcal 29.2 g 364 mg 3.6 g
13 水	きびごはん		ホッケのミモザ焼き キャベツと小松菜の香りとえ すりごま入り味噌汁	ほっけ・鶏卵・油揚 げ・絹ごし豆腐	牛乳・生わかめ	米・きび・三温糖・ じゃがいも	油・エッグケアマヨ 白すりごま	こまつな・にんじん	しょうが・キャベツ・ もやし・レモン・だい ごん・ねぎ	796 kcal 37.0 g 518 mg 3.0 g
14 木	二色トースト(ガーリック・セサミ)		ツナ入りにんじんだレサラダ マカロニのクリーム煮 果物(りんご)	ツナ・鶏肉	牛乳・粉チーズ・生 クリーム	食パン・三温糖・ じゃがいも・マカロ ニ・小麦粉	バター・白ごま・油	パセリ・赤ピーマン・ にんじん・アスパラ ガス	にんにく・キャベツ・ きゅうり・ホールコー ン・たまねぎ・マッシュ ルーム・セロリ・りんご	781 kcal 28.3 g 407 mg 2.6 g
15 金	高菜チャーハン 郷土料理 熊本県		タイビーエン 芋けんぴ	豚ひき肉・鶏卵・豚 肉・いか・むきえび・ あさり	牛乳・ちりめんじゃ こ	米・上白糖・緑豆は るさめ・さつまいも	ごま油・油・白ごま	たかな漬・にんじん こ・こまつな	ねぎ・しょうが・にん にく・たまねぎ・たけ のこ・はくさい	773 kcal 26.6 g 358 mg 2.6 g
18 月	雑穀ごはん		レバーポテト わかめのゆず和え もやしと木耳のスープ	豚レバー・豚肉・木 綿豆腐	牛乳・生わかめ	米・アマランサス・ じゃがいも・てんぷ ん・米粉・上白糖	油・白ごま・ごま油	こまつな・にんじん	しょうが・きゅうり・ キャベツ・ホール コーン・えのきたけ ゆず果汁・たまね ぎ・もやし・きくらげ	792 kcal 33.0 g 399 mg 2.1 g
19 火	ジャンジャー麺		中華ポテト フルーツヨーグルト	豚ひき肉・レバー チップ・ハム	牛乳・ヨーグルト・ 脱脂粉乳	むし中華めん・三温 糖・てんぷん・じゃ がいも・上白糖	ごま油・油・白ごま	にんじん	しょうが・にんにく・ たまねぎ・ねぎ・たけ のこ・干しいたけ・き ゅうり・もやし・えだまめ みかん缶・黄桃缶・パ イ缶・りんご缶	844 kcal 31.7 g 376 mg 3.4 g
20 水	ごはん		ひじき入り卵焼き 五日野菜炒め 沢煮桃 果物(バナナ)	鶏肉・木綿豆腐・鶏 卵・豚肉	牛乳・干ひじき	米・米粒麦・三温 糖・てんぷん	油・ごま油	にんじん・チンゲン サイ・こまつな	干しいたけ・ねぎ・に んにく・しょうが・たけ のこ・もやし・だいご ん・ごぼう・えのきた け・バナナ	798 kcal 35.9 g 370 mg 2.0 g
21 木	小松菜ピスキューパン		コールスローサラダ 魚介のスープカレー	鶏卵・ベーコン・ひ よこ豆・たら・いか・ えび・あさり	牛乳	丸パン・上白糖・小 麦粉・グラニュー 糖・じゃがいも	バター・油	こまつな・にんじん・ アスパラガス	キャベツ・ホール コーン・たまねぎ・に んにく・しょうが	804 kcal 32.0 g 381 mg 3.5 g
22 金	ごはん		魚の韓国風みそ漬焼き 豆もやしのナムル わかめとコーンのスープ	さわら・赤みそ・鶏 肉・絹ごし豆腐	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・上白糖	白ごま・ごま油・白 ごま	にんじん・こまつな	にんにく・ねぎ・だい ごん・もやし・たけのこ ホールコーン	765 kcal 36.2 g 409 mg 2.5 g
25 月	きびごはん		のりとえのきの佃煮 大根ときゅうりのびり辛和え じゃがいもをそぼろ煮 果物(河内晩柑)	豚ひき肉	牛乳・きざみのり	米・きび・三温糖・ じゃがいも・てんぷ ん	ごま油・油	にんじん・さやいん げん	えのきたけ・だいご ん・きゅうり・しょ うが・にんにく・干し いたけ・たけのこ・ たまねぎ・河内晩柑	752 kcal 26.2 g 292 mg 2.5 g
26 火	照り焼きチキンバーガー		三色ポテト コーンクリームスープ	鶏肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	ミルクパン・三温 糖・じゃがいも・コー ンスターチ	バター・油	にんじん	しょうが・キャベツ・ ホールコーン・グ リーンピース・たまねぎ クリームコーン	723 kcal 30.8 g 387 mg 3.3 g
27 水	冷やしきつねうどん		野菜と春雨の香味だれ 豆乳ごまプリン	鶏肉・油揚げ・豆乳 豆腐	牛乳・粉寒天・生ク リーム	冷凍うどん・三温 糖・緑豆はるさめ・ 上白糖・黒砂糖	油・ごま油・白ごま 白ねりごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・も やし・きゅうり・しょ うが	706 kcal 27.4 g 410 mg 1.7 g
28 木	きびごはん		鯖のカレー醤油焼き 厚揚げの炒め物 ひじき入りかきたま汁	さば・豚ひき肉・生 揚げ・鶏肉・木綿豆 腐・鶏卵	牛乳・干ひじき	米・きび・てんぷん	油・ごま油	にんじん・にら・こま つな	しょうが・たまねぎ 42.0 g 419 mg 2.5 g	
29 金	味噌カツ丼		切り干し大根とひじきの和え物 スタミナ汁	豚肉・鶏卵・赤み そ・豆みそ・木綿豆 腐	牛乳・干ひじき	米・米粒麦・小麦 粉・生パン粉・パン 粉・三温糖・上白糖	白ごま・ごま油	にんじん・こまつな	キャベツ・切干しだ いごん・ホールコー ン・もやし・たまね ぎ・しめじ・ねぎ	848 kcal 39.7 g 403 mg 2.5 g
31 日	メキシカンライス 世界の料理 メキシコ		スパイシーポテトビーンズ お菓子生卵	ベーコン・ウイン ナー・鶏肉・大豆	牛乳・粉寒天	米・米粒麦・じゃが いも・てんぷん・上 白糖	オリーブ油・油	にんじん・トマト缶 ピーマン	にんにく・セロリ・た まねぎ・マッシュ ルーム・黄パプリ カ・もも缶・りんご ジュース	781 kcal 25.9 g 280 mg 2.6 g

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり1ヶ月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

郷土料理 熊本県 熊本で生産が盛んな高菜漬けと豚ひき肉、ちりめんじゃこなどの食材をご飯と炒め合わせた「高菜チャーハン」や野菜や海鮮、春雨を合わせた中華風のスープの「タイビーエン(太平燕)」が登場します。

今月の目標:成長期の食事を知らう

※献立は都合により変更することもあります。