

2023年5月 予定献立表

さざんかキッズ



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		ちにくほね 血や肉や骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだちよし 体の調子を整える	炭水化物	塩分
1 月	①ソース焼きそば ②かぶとウインナーのスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④オレンジジュース	豚肉 ウインナー 鶏肉 刻みのり かつお節	焼きそば サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン かぶ ほうれん草 オレンジジュース	400	
2 火	①わかめご飯 ②コンソメスープ ③こいのぼりハンバーグ ④キャベツとツナのサラダ ⑤ジョア(ストロベリー)	わかめご飯の素 ハンバーグ ツナ ジョア(ストロベリー)	米 ポテト サラダ油	たまねぎ 白菜 キャベツ にんじん きゅうり	419	
3 水						
4 木						
5 金						
8 月	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーのごまサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム ねりごま すりごま ゼリーの素 (青りんご)	米 サラダ油 カレーフレーク	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	472	
9 火	①塩ラーメン ②青のりポテト ③中華サラダ ④ヨーグルト	豚肉 青のり ロースハム ヨーグルト	ラーメン サラダ油 ごま油 ポテト ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	392	
10 水	①ロールパン ②大根のコンソメスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤キウイフルーツ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳	バターロール マカロニ バター 小麦粉 サラダ油	だいこん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり レモン汁 キウイフルーツ	439	
11 木	①ごはん ②すまし汁 (えのき・わかめ) ③カレイの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーチェ (ビーチ)	わかめ かいり ひじき 油揚げ 牛乳	米 サラダ油 フルーチェ (ビーチ)	えのきたけ にんじん しいたけ	444	
12 金	①ごはん ②味噌汁 (玉ねぎ・もやし) ③豚肉のスタミナ炒め ④ハムサラダ ⑤ジョア (ストロベリー)	豚肉 ロースハム ジョア (ストロベリー)	米 片栗粉 サラダ油	たまねぎ もやし にんじん にら にんにく 小松菜 きゅうり	447	
15 月	①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (白菜・人参) ③鮭の塩焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤ヤクルト	鮭 鶏肉 ヤクルト	米 ふりかけ サラダ油	白菜 にんじん だいこん	363	
16 火	①けんちんうどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ わかめ ツナ ヨーグルト	うどん ごま油 ポテト	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり レモン汁	370	
17 水	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③鶏とキャベツのごまマヨ和え ④ポークチャップ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 豚肉 牛乳	食パン マーガリン はちみつ マヨドレ すりごま サラダ油 片栗粉	だいこん 水菜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パナナ	417	
18 木	①三食丼 ②味噌汁 (ねぎ・わかめ) ③もやしとハムのサラダ ④フルーチェ (いちご)	鶏肉 卵 わかめ ロースハム 牛乳	米 サラダ油 ごま油 フルーチェ (いちご)	しょうが ほうれん草 ねぎ もやし きゅうり にんじん	431	
19 金	①ごはん ②すまし汁 (えのき・水菜) ③鶏肉のごまみそ焼き ④マカロニサラダ ⑤ぶどうのゼリー	鶏肉 ロースハム	米 ごま油 すりごま サラダ油 マカロニ マヨドレ ゼリーの素 (ぶどう)	えのきたけ 水菜 きゅうり にんじん	433	
22 月	①親子丼 ②味噌汁 (大根・わかめ) ③もやしの甘酢サラダ ④オレンジ	卵 鶏肉 わかめ	米 サラダ油 ごま油	グリーンピース たまねぎ にんじん だいこん もやし きゅうり オレンジ	399	
23 火	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーチキン ④大根サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール 片栗粉 ごま油 はちみつ	白菜 たまねぎ レモン汁 だいこん にんじん きゅうり パナナ	464	
24 水	①ごはん ②味噌汁 (玉ねぎ・ほうれん草) ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤プリン	ほき 鶏肉 牛乳	米 カレー粉 小麦粉 バター サラダ油 さといも プリンの素	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん	468	
25 木	①ナポリタン ②キャベツスープ ③コーンサラダ ④ヤクルト	ウインナー ツナ ヤクルト	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン	392	
26 金	①焼肉丼 ②味噌汁 (豆腐・白菜) ③小松菜サラダ ④ヨーグルト (いちご)	豚肉 豆腐 ロースハム ヨーグルト (いちご)	米 片栗粉 マヨドレ	キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 きゅうり にんじん	440	
27 土	①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (おふ・小松菜) ③すき焼き風煮 ④わかめと大根のツナサラダ ⑤桃の缶詰	豚肉 豆腐 ツナ わかめ	米 ふりかけ 白玉麩	小松菜 にんじん たまねぎ 白菜 グリーンピース だいこん きゅうり レモン汁 桃缶	443	
29 月	①ごはん ②味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ③鶏のから揚げ ④磯香和え ⑤ピーチゼリー	油揚げ 鶏肉 刻みのり	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ビーチ)	キャベツ しょうが にんにく 白菜 もやし にんじん	463	
30 火	①ジャムサンド ②わかめスープ ③照り焼きチキン ④フレンチサラダ ⑤ジョア (ブルーベリー)	わかめ 鶏肉 ロースハム ジョア (ブルーベリー)	食パン マーガリン いちごジャム 片栗粉 サラダ油	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	367	
31 水	①ピビンパ丼 ②味噌汁 (おふ・キャベツ) ③ブロッコリーとツナのサラダ ④オレンジゼリー	豚肉 卵 ツナ	米 ごま油 片栗粉 白玉麩 ゼリーの素 (オレンジ)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	466	

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
 ※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
 ※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。