

5月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつかます



日	曜	献立名			主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)								
1	水	チキンチーズカツ	オムレツ パンプキンサラダ ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	920	29.7	36.0	114.3	2.1	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・りんご ゼラチン	
2	木	照焼きハンバーグ	生野菜 ポテトフライ・コン いんげんごま和え	パイン 牛乳	ごはん	855	29.9	21.2	131.5	2.8	小麦・乳成分・鯖・牛肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
7	火	鶏の梅しそ天ぷら 竹輪天	肉団子 ポテトサラダ	わらびもち 牛乳	ごはん	823	25.8	23.3	122.8	3.6	卵・小麦・乳成分 鶏肉・大豆・ごま	
8	水	チキンステーキ 和風おろしだれ	生野菜 ポテトフライ・ブロッコリー キンピラ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	32.2	16.0	120.9	2.3	卵・小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・桃・ごま	
9	木	回鍋肉	シューマイ 春巻 ポテトサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	942	25.3	41.1	112.3	1.7	卵・小麦・乳成分・えび 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
10	金	ハニーマスタートチキン	生野菜 シャキシャキサラダ 鶏そぼろレンコン	エクレア 野菜ジュース ふりかけ	ごはん	942	28.0	36.6	121.1	3.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	
13	月	照焼き肉団子	野菜コロッケ ポテトクランチ・ピリ辛ナス	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	395.0	9.9	17.7	119.3	1.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
14	火	白身フライ&唐揚げ	生野菜 エビシラまんじゅう ほうれん草胡麻和え	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	988.0	18.0	23.3	122.0	1.8	卵・小麦・乳成分・えび オレンジ・鯖・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
15	水	チキンステーキ (テリヤキソース)	ポテトフライ ブロッコリー・ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	797	32.1	16.3	125.6	2.2	小麦・乳成分・オレンジ 鶏肉・大豆・りんご・ごま 魚介類	
16	木	スパイシートマト ハンバーグ (大豆ミートソース)	生野菜 ブロッコリー タラモサラダ	パイン 牛乳	ごはん	808	29.6	23.5	114.5	2.1	卵・小麦・乳成分・牛肉 鶏肉・大豆・ごま	
17	金	ビーフメンチカツ (デミグラスソース)	生野菜 ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	829	16.6	29.9	119.5	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
20	月	揚げ鶏南蛮ソース	生野菜 ブロッコリー ヘルシーサラダ	わらびもち 牛乳	ごはん	851	29.3	22.9	127.1	3.5	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・ごま	
28	水	カレーライス (レカク・野菜コロッケ)	生野菜 ブロッコリー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○
30	木	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
31	金	チキン塩だれ	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	764	30.9	19.0	112.0	3.2	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆 りんご・ごま・魚介類	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

野菜を食べよう!!夏に向かって体調管理をしっかりと

枝豆

種まき時期: 4月~6月
収穫時期: 6月~9月 種付けからおおよそ3ヶ月
乾燥に注意。
POINT 病気にかかりにくいのがカメムシが集まりやすいので、虫が付き始めるより前に防虫ネットをかけることよ。

きゅうり

種まき時期: 3月~5月
種付け時期: 4月~6月
収穫時期: 6月~8月 種付けからおおよそ45日
水はけがよい土で、たくさん水分を与える。
POINT 病気も発症しやすいので、早期発見と予防を。

いんげん

種まき時期: 4月~6月
種付け時期: 4月~5月
収穫時期: 7月~8月 種まきからおおよそ50日
「つるあり種」と「つるなし種」があり、つるなし種は収穫までの期間が短いので初心者でも育てやすい。

春夏野菜

春に植えて夏に収穫を迎える野菜

トマト・ミニトマト

種付け時期: 4月~5月中旬
収穫時期: 7月~8月 種付けからおおよそ60日
日光がよく当たる乾いた環境で育てる。
POINT やや乾かし気味の管理を心がけると、甘みのある美味しいトマトができる。夏場でも水やりは1日1回程度。

ピーマン

種まき時期: 3月~4月
種付け時期: 5月~6月上旬
収穫時期: 6月~9月 種付けからおおよそ55日
POINT 高温で日当たりの良い場所が好み。乾燥と多湿、低温に弱いので注意。



1日350g以上の野菜を食べよう!

“緑黄色野菜”と“淡色野菜”をバランスよく

緑黄色野菜 — 120g以上
淡色野菜 — 230g以上