

# 令和2年 5月献立

日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 野菜炒め こどもの日ゼリー じゃがいも みそ汁	ごはん 大豆油 こどもの日ゼリー じゃがいも	★豆腐のふんわり揚げ 沖縄豆腐 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	16 / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め ポテトサラダ すまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 じゃがいも マカロニ ★マヨネーズ うずまき麩	鶏もも肉 ツナ ★白ハム わかめ	にんじん たまねぎ にら にんじん きゅうり
2 / 土	きびごはん 豚肉デミグラスソース煮 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	豚コマ肉 青のり 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 とうがん	18 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ンブシー スパゲティサラダ すまし汁	ごはん 押麦 大豆油 小麦粉 小麦粉 スパゲティ とうもろこし ★マヨネーズ	鶏もも肉 青のり ツナ ★白ハム ★卵 わかめ	とうがん にんじん にら きゅうり えのきたけ
4 / 月	<b>みどりの日</b>				19 / 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁	ごはん 大豆油 小麦粉 かたくり粉	白身魚 厚揚げ豆腐 さつま揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ
5 / 火	<b>こどもの日</b>				20 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き 大学いも みそ汁	ごはん ごま油 大豆油 さつまいも グラニュー糖 黒ゴマ	豚コマ肉	キャベツ にんじん もやし いんげん こまつな
6 / 水	<b>振替休日</b>				21 / 木	ごはん 西京焼き ひじき炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん グラニュー糖 こんにやく 大豆油 ★マヨネーズ はるさめ	白身魚 さつま揚げ ★白ハム	にんじん 干しいたけ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
7 / 木	わかめごはん 豆腐カツ 人参シリシリー もずくの酢の物 みそ汁	ごはん 大豆油 グラニュー糖	★豆腐カツ ★卵 ツナ もずく 油揚げ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん	22 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 ふりかけ みそ汁	ごはん 大豆油	★チキンカツ 豚ひき肉 ふりかけ わかめ	だいこん にんじん れんこん いんげん えのきたけ
8 / 金	むぎごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー風味 すまし汁	ごはん 押麦 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 はるさめ	鶏もも肉 さつま揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草	23 / 土	ごはん 魚の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 胡瓜サラダ すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 はるさめ	白身魚 チキンウインナー ツナ わかめ	たまねぎ 青ピーマン にんじん ブロッコリー きゅうり
9 / 土	菜めしごはん 魚の甘辛 大根くず煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 じゃがいも	白身魚 豚ひき肉	だいこん にんじん ねぎ ほうれん草	25 / 月	きびごはん 串カツ クープイリチー ごま酢和え みそ汁	ごはん もちきび 大豆油 こんにやく はるさめ すりごま	串カツ 刻み昆布 さつま揚げ ★かに風味かまぼこ	にんじん 干しいたけ きゅうり レタス とうがん ほうれん草
11 / 月	むぎごはん 魚チーズ風味焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダカレー風味 みそ汁	ごはん 押麦 オリーブ油 大豆油 マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖	白身魚 ★粉チーズ チキンウインナー ★白ハム	バジル パセリ ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	26 / 火	ごはん 揚グルクン甘辛 揚グルクン甘辛 人参パパイア炒め パイン缶 和風わかめスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	グルクン ツナ わかめ	パパイア にんじん にら パイン缶 たまねぎ ねぎ
12 / 火	ごはん チキン唐揚げ もやしソテー 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 小麦粉 とうもろこし	鶏もも肉 さつま揚げ	もやし たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	27 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー みそ汁	ごはん とうもろこし 大豆油	★ハンバーグ チキンウインナー	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほうれん草
13 / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶 アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 沖縄豆腐 ★ポーク ★卵 アオサ	ゴーヤー たまねぎ にんじん みかん缶 ねぎ	28 / 木	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁	中華めん とうもろこし 大豆油 かたくり粉 グラニュー糖 ごま油	鶏ひき肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ
14 / 木	ハンバーグカレー コールスローサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油 とうもろこし ★マヨネーズ グラニュー糖	豚コマ肉 星ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	29 / 金	ごはん サバのみそ煮 大根そぼろ煮 そうめん汁	ごはん グラニュー糖 そうめん かたくり粉	さば 鶏ひき肉	だいこん いんげん にんじん ねぎ
15 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 水きょうざスープ	ごはん 大豆油 かたくり粉 ★マヨネーズ グラニュー糖 じゃがいも いとこんにやく	白身魚 豚ひき肉 きょうざ	にんじん たまねぎ ほうれん草	30 / 土	ごはん 肉だんごソースからめ 野菜炒めカレー風味 中華スープ	ごはん 大豆油 グラニュー糖 はるさめ	ミートボール 厚揚げ豆腐 ★ポーク	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



# 令和2年 5月献立 《アレルギー用献立》

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 / 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 野菜炒め こどもの日ゼリー みそ汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ハムカツ (乳)野菜炒め⇒ポーク抜き、ツナ追加			16 / 土	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め ポテトサラダ すまし汁	(卵・乳)ポテトサラダ⇒白ハム抜き、マヨレ使用		
2 / 土	きびごはん 豚肉デミグラスソース煮 揚げポテト磯辺風味 みそ汁				18 / 月	むぎごはん 鶏肉の磯辺焼き 冬瓜ンブシー スパゲティサラダ すまし汁	(卵・乳)スパゲティサラダ⇒卵・白ハム抜き、マヨレ使用		
4 / 月	<b>みどりの日</b>			19 / 火	ごはん カレー風味ムニエル 中華炒め みそ汁				
5 / 火	<b>こどもの日</b>			20 / 水	ごはん 豚肉しょうが焼き 大学いも みそ汁				
6 / 水	<b>振替休日</b>			21 / 木	ごはん 西京焼き ひじき炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁	(卵・乳)かぼちゃサラダ⇒白ハム抜き、マヨレ使用			
7 / 木	わかめごはん 豆腐カツ 人参シリシリ もずくの酢の物 みそ汁	(乳)豆腐カツ⇒ごぼうメンチカツ (卵)人参シリシリ⇒卵抜き			22 / 金	ごはん チキンカツ 大根の煮物 ふりかけ みそ汁	(卵)チキンカツ⇒衣卵抜きチキンカツ		
8 / 金	むぎごはん チキン南蛮 野菜炒めカレー風味 すまし汁				23 / 土	ごはん 魚の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 胡瓜サラダ すまし汁			
9 / 土	菜めしごはん 魚の甘辛 大根くず煮 みそ汁				25 / 月	きびごはん 串カツ クープイリチー ごま酢和え みそ汁	(卵)ごま酢和え⇒カニカマ抜き		
11 / 月	むぎごはん 魚チーズ風味焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダカレー風味 みそ汁	(乳)魚チーズ風味焼き⇒粉チーズ抜き (卵・乳)マカロニサラダカレー風味⇒白ハム抜きマヨレ使用			26 / 火	ごはん 揚グルン甘辛 人参パイヤ炒め バイン缶 和風わかめスープ			
12 / 火	ごはん チキン唐揚げ もやしソテー 中華スープ				27 / 水	ごはん ハンバーグソース煮 ほうれん草ソテー みそ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ		
13 / 水	ごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶 アオサ汁	(卵・乳)ゴーヤーチャンプルー⇒卵・ポーク抜き、ツナ追加			28 / 木	ジャージャー麺 もやしの中華和え すまし汁			
14 / 木	ハンバーグカレー コールスローサラダ	(卵)コールスローサラダ⇒マヨレ使用			29 / 金	ごはん サバのみそ煮 大根そぼろ煮 そうめん汁			
15 / 金	ごはん 肉だんごソースからめ 肉じゃが 水きょうざスープ	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨレ使用			30 / 土	ごはん 肉だんごソースからめ 野菜炒めカレー風味 中華スープ	(乳)野菜炒めカレー風味⇒ポーク抜き、ツナ追加		

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



# 令和2年 5月 おやつメニュー

材料、天候等の都合により献立が変更になる場合があります。



★・・・アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。

4(月) みどりの日		5(火) こどもの日		6(水) 振替休日		7(木) 芋天ぷら ※衣の卵抜き芋天ぷら 126kcal 7.0g/4.1g		1(金) ストロベリースコーン ☆乳抜き stroベリー スコーン エネルギー 116kcal 蛋白/脂質 2.5g/7.5g		2(土) ミニカスタードパン ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g	
11(月) マーブルケーキ ★卵・乳抜きマーブルケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g		12(火) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g		13(水) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 215kcal 2.9g/2.9g		14(木) お好み焼き ※卵抜きヒラヤーチー 120kcal 2.1g/8.0g		8(金) ココアちゃんすこう 192kcal 1.4g/9.8g		9(土) ミニマロンパン ★ジャムパン 106kcal 2.2g/1.2g	
18(月) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		19(火) フルーツケーキ ★卵・乳抜きフルーツケーキ 219kcal 3.7g/8.0g		20(水) 黒糖クッキー ※卵抜き黒糖クッキー 157kcal 3.2g/1.5g		21(木) ミアメリカントック2本 ★卵・乳抜きミアメリカントック 169kcal 5.9g/7.7g		15(金) 黒糖蒸しパン ☆乳抜き黒糖蒸しパン 145kcal 2.8g/9.1g		16(土) ミニヨーグルトパン ★ジャムパン 109kcal 0.7g/1.2g	
25(月) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		26(火) チョコクリームパン ★ジャムパン 173kcal 8.3g/4.9g		27(水) マンゴーゼリー 92kcal 0.1g/0.1g		28(木) いなり寿司 139kcal 2.6g/1.4g		22(金) キャロットケーキ ★卵・乳抜きキャロットケーキ 21kcal 3.2g/9.0g		23(土) ミニメロンパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g	
								29(金) チーズマフィン ★卵・乳抜きマフィン エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g		30(土) ミニクリームパン ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g	