

令和3年 5月献立

※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)

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 / 土	★もずく丼 大根ンブシー キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油 	豚ミンチ 豚コマ肉 ★たまご もずく わかめ	にんじん ピーマン だいこん にら キャベツ	18 / 火	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和物 麩のすまし汁	スパゲッティ うずまき麩 大豆油 	豚ミンチ ツナ わかめ にんじん たまねぎ ピーマン 菜の花 はくさい	
3 / 月	 憲法記念日				19 / 水	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) ★パパイヤリチー ★コールスローサラダ 白菜のみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 ★鶏モモ肉 ★ベーコン ★白ハム ★マヨネーズ 油揚げ	にんじん パイヤ にら キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	
4 / 火	 みどりの日				20 / 木	ごはん さばのみそ煮 肉じゃが そうめん汁	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく そうめん 	さば 豚ミンチ にんじん たまねぎ ねぎ	
5 / 水	 こどもの日				21 / 金	ゆかりごはん 鶏肉のさつぱり煮(2ヶ) ★麩ちゃんぶるー ゼリー 小松菜と椎茸の清汁	ゆかりごはん くるま麩 ゼリー ★鶏モモ肉 ★たまご ツナ	にんじん キャベツ もやし にら こまつな 干しいたけ	
6 / 木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー こどもの日ゼリー ミネストローネ	ごはん こどもの日ゼリー 大豆油 	★ハンバーグ ★ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト缶	22 / 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★マッシュポテト コンソメスープ	ごはん じゃがいも ★マーガリン かたくり粉 大豆油 	にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ とうもろこし パセリ	
7 / 金	ごはん チキンのカレー風焼き(2ヶ) 大根のくず煮 うむくじ天ぷら ホウレン草と麩のすまし汁	ごはん うむくじ天ぷら うずまき麩 大豆油	鶏モモ肉 豚ミンチ 	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草	24 / 月	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ごぼうのみそ汁	ごはん 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ★鶏モモ肉 ツナ 油揚げきざみ	にんじん 冬瓜 にら ごぼう 青のり	
8 / 土	五目焼きそば 白和え 白菜のみそ汁	沖縄そば 沖縄豆腐 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 油揚げ 	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 はくさい もやし	25 / 火	ごはん かぼちゃコロッケ チキナー炒め 大根の甘酢和え ホウレン草のみそ汁	ごはん ★かぼちゃコロッケ 沖縄豆腐 大豆油 	ツナ きざみさつま揚げ にんじん たまねぎ からし菜 だいこん きゅうり ほうれん草	
10 / 月	あわごはん 揚げグルクンの甘辛 筑前煮 和風わかめスープ	あわごはん こんにゃく 小麦粉 大豆油	グルクン 鶏モモ肉 わかめ	にんじん れんこん いんげん ねぎ 干しいたけ	26 / 水	ごはん チキンのごま焼き(2ヶ) ★人参シリシリ ★フルーツ杏仁 えのきのみそ汁	ごはん ごま油 	鶏モモ肉 ★たまご ★杏仁豆腐 ツナ にんじん たまねぎ にら みかん缶 パン缶 えのき ねぎ	
11 / 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) クーペリチー ★胡瓜のカニカマサラダ ★春雨の中華スープ	ごはん 春雨 こんにゃく グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 きざみこんぶ 豚コマ肉 ★カニ風味かまぼこ ★たまご わかめ	にんじん 長ねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ きゅうり 	27 / 木	ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら アオサ汁	ごはん 豆腐 グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚コマ肉 アオサ にんじん ごぼう れんこん 	
12 / 水	ごはん ★豆腐カツ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 椎茸のみそ汁	ごはん 沖縄豆腐 大豆油	★豆腐カツ ★ウィンナー ★たまご きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤー みかん缶 干しいたけ ねぎ	28 / 金	カレーライス ★ササミチーズフライ 胡瓜のツナサラダ	ごはん じゃがいも 大豆油 ★豚ミンチ ★ササミチーズフライ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり	
13 / 木	ごはん 酢鶏 青菜ソテー 大根と油揚げの清汁	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油 	鶏モモ肉 竹小町 油揚げ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ はくさい だいこん チンゲン菜 ねぎ	29 / 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と胡瓜のおかか和え ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と芋のみそ汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 大豆油	豚コマ肉 竹小町 にんじん たまねぎ キャベツ いんげん はくさい きゅうり ほうれん草	
14 / 金	あわごはん チンジャオロース ポテトの磯辺揚げ もずくの酢の物 キャベツの中華スープ	あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 ごま油 大豆油 	豚コマ肉 もずく	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	31 / 月	麦ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ 豆腐ちゃんぶるー ★スパゲッティーサラダ 冬瓜のすまし汁	麦ごはん スパゲッティ 沖縄豆腐 ★マヨネーズ かたくり粉 大豆油 ★ピーマン肉詰め 豚コマ肉 ★白ハム ★たまご 	にんじん たまねぎ キャベツ にら きゅうり とうもろこし 冬瓜	
15 / 土	マーボー丼 マカロニソテー じゃが芋のみそ汁	あわごはん マカロニ じゃがいも ごま油 大豆油 	豚ミンチ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ピーマン					
17 / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 青菜とイカソテー 具たくさんのみそ汁	ごはん かたくり粉 ごま油 大豆油 	ホキ イカ 豚コマ肉	にんじん たまねぎ チンゲン菜 はくさい 大根 小松菜					

令和3年 5月献立

※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)

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 /土	★もずく丼 大根ンブシー キャベツのみそ汁	(卵) もずく丼 ⇒卵抜き			18 /火	ミートスパゲッティ 菜の花と白菜の和物 麩のすまし汁			
3 /月	 憲法記念日			19 /水	ごはん 鶏のから揚げ(2ヶ) ★パイパイリチー ★コールスローサラダ 白菜のみそ汁	(卵・乳) パパイイリチー ⇒ベーコン・卵抜き (卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、マヨレ使用			
4 /火	 みどりの日			20 /木	ごはん さばのみそ煮 肉じゃが そうめん汁				
5 /水	 こどもの日			21 /金	ゆかりごはん 鶏肉のさつぱり煮(2ヶ) ★麩ちゃんぷるー ゼリー 小松菜と椎茸の清汁	(卵) 麩ちゃんぷるー ⇒卵抜き			
6 /木	ごはん ★ハンバーグソース煮 ブロッコリーソテー こどもの日ゼリー ★ミネストローネ	(卵・乳) ハンバーグソース煮 ⇒卵・乳抜きハンバーグ使用 (卵・乳) ミネストローネ ⇒ベーコン抜き			22 /土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 ★マッシュポテト コンソメスープ	(乳) 豆腐カツ ⇒ごまみそチキンカツ		
7 /金	ごはん チキンのカレー風焼き(2ヶ) 大根のくず煮 うむくじ天ぷら ホウレン草と麩のすまし汁				24 /月	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) 冬瓜ンブシー ごぼうのみそ汁			
8 /土	五目焼きそば 白和え 白菜のみそ汁				25 /火	ごはん かぼちゃコロッケ チキナー炒め 大根の甘酢和え ホウレン草のみそ汁	(乳) かぼちゃコロッケ ⇒ポテトコロッケ		
10 /月	あわごはん 揚げグルクンの甘辛 筑前煮 和風わかめスープ				26 /水	ごはん チキンのごま焼き(2ヶ) ★人参シリシリ ★フルーツ杏仁 えのきのみそ汁	(卵) 人参シリシリ ⇒卵抜き (乳) フルール杏仁 ⇒杏仁豆腐抜き		
11 /火	ごはん 鶏肉のみそ焼き(2ヶ) クーパイリチー ★胡瓜のカニカマサラダ ★春雨の中華スープ	(卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒カニカマ抜き、ツナ追加 (卵) 春雨の中華スープ ⇒卵抜き			27 /木	ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら アオサ汁			
12 /水	ごはん ★豆腐カツ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 椎茸のみそ汁	(乳) 豆腐カツ ⇒ごまみそチキンカツ (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウインナー・卵抜き			28 /金	カレーライス ★ササミチーズフライ 胡瓜のツナサラダ	(卵・乳) ササミチーズフライ ⇒卵・チーズなしササミフライ		
13 /木	ごはん 酢鶏 青菜ソテー 大根と油揚げの清汁				29 /土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と胡瓜のおかか和え ★竹輪の磯辺揚げ ホウレン草と芋のみそ汁	(卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵抜き衣使用		
14 /金	あわごはん チンジャオロース ポテトの磯辺揚げ もずくの酢の物 キャベツの中華スープ				31 /月	麦ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ 豆腐ちゃんぷるー ★スパゲッティーサラダ 冬瓜のすまし汁	(卵) ピーマンの肉詰めフライ ⇒ごぼうメンチカツ (卵・乳) スパゲッティーサラダ ⇒白ハム・卵なし、マヨレ使用		
15 /土	マーボー丼 マカロニソテー じゃが芋のみそ汁								
17 /月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 青菜とイカソテー 具たくさんのみそ汁								



令和3年 5月 おやつメニュー



1(土)	ミニカスタードパン ★ジャムパン
	111kcal 1.6g/3.4g

3(月)	法記念の日 ★卵・乳抜きパンケーキ	4(火)	みどりの日 ★卵・乳抜きアメリカントック(2本)	5(水)	こどもの日 ★ホットサンド	6(木)	チョコカップケーキ ☆乳抜きカップケーキ エネルギー 194kcal 蛋白/脂質 2.5g/8.7g	7(金)	タンナーフックル (2個) 165kcal 3.2g/2.4g	8(土)	ミニメロンパン ★ジャムパン 152kcal 2.0g/8.7g
10(月)	パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	11(火)	ミニアメリカントック(2本) ★卵・乳抜きアメリカントック 169kcal 5.9g/7.7g	12(水)	チョコパン ★ホットサンド 173kcal 8.3g/4.9g	13(木)	シークワーサーゼリー エネルギー 108kcal 0.1g/0.0g	14(金)	黒ごまクッキー ☆乳抜き黒ゴマクッキー(2枚) 230kcal 1.1g/12.6g	15(土)	ミニ紅芋パン ★ジャムパン 91kcal 2.8g/1.2g
17(月)	フラウニー ★卵・乳抜きブラウニー エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	18(火)	いなり寿司 139kcal 2.6g/1.4g	19(水)	ピザトースト ☆乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g	20(木)	バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 215kcal 2.9g/2.9g	21(金)	チョコチップスコーン ☆乳抜きスコーン 221kcal 3.1g/10.8g	22(土)	ミニクリームパン ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g
24(月)	揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g	25(火)	ココア蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン 173kcal 3.5g/3.2g	26(水)	かぼちゃちゃんすこう (2個) エネルギー 189kcal 1.4g/9.7g	27(木)	ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール 216kcal 6.8g/14.9g	28(金)	ぐずもち (2個) 84kcal 2.6g/0.1g	29(土)	ミニチョコパン ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g