

保護者確認欄

様

2023、5月分予定献立

(1)

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1 減量パン	2 米飯	3	4	5
カレーうどん もずくサラダ	いわしのしょうが煮 新茶のかき揚げ 豆腐のすまし汁			
8 パン	9 筍ご飯	10 パン	11 米飯	12 米飯
鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 卵スープ	いかの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	チリコンカン さっぱりサラダ	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁 美生柑(個包装)	豚丼 ライスパスタサラダ
15 パン	16 米飯	17 麦ご飯	18 米飯	19 米飯
豆カツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁	ハヤシライス 海と畑のサラダ	たまご焼き 小松菜の和え物 筑前煮	豚肉とキムチの炒め物 じゃがいものみそ汁
22 パン	23 米飯	24 減量パン	25 米飯	26 米飯
セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) 春雨スープ	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 わかめのみそ汁	インディアン焼きそば フルーツよせ	魚(メルルーサ)フライ おかひじきのおかか和え けんちん汁	ホイコーロー たまねぎのスープ
29 パン	30 米飯	31 米飯		
ポークチャップ ブロッコリー レタスのスープ	木の葉丼 ほうれんそうのいりどりและ	タッカンジョン ナムル トックスープ		





15(月)			16(火)			17(水)			18(木)			19(金)		
パン			米飯			麦ご飯			米飯			米飯		
豆カツ			さばのみそ煮			ハヤシライス			たまご焼き			豚肉とキムチの炒め物		
キャベツのカレー味			スナップえんどう			海と畑のサラダ			小松菜の和え物			じゃがいものみそ汁		
ミネストローネスープ			ちゃんこ汁						筑前煮					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
枝豆と豆腐のミンチカツ60g	1個	1個	さば切身 50g	1切れ	1切れ	牛肉ももばらスライス	20	25	たまご焼き(具入り)50g	1個	1個	豚肉ももスライス	30	36
米ぬか油	6	6	みそ	4.5	4.5	にんにく	0.6	0.77				豚肉ばらスライス	20	24
			三温糖	4.8	4.8	米ぬか油	0.2	0.25	こまつな	40	48	米ぬか油	0.5	0.6
キャベツ	34	40.8	清酒	2	2	にんじん	18	22	上白糖	0.6	0.72	はくさいキムチ	10	12
にんじん	5	6	本みりん	2	2	たまねぎ	65	70	うすくちしょうゆ	1.76	2.11	キャベツ	34	40.8
カレー粉	0.04	0.05	こいくちしょうゆ	2.2	2.2	じゃがいも	65	70				大豆もやし	15	18
天外天塩	0.18	0.22	しょうが	1.6	1.6	マッシュルーム	5	6	鶏もも皮つき	25	30	ぶなしめじ	10	12
			水	25	25	小麦粉	3.5	3.5	米ぬか油	0.3	0.36	オイスターソース	0.5	0.6
豚肉ももスライス	10	15	スナップえんどう	20	24	有塩バター	3.5	3.5	にんじん	23	27.6	清酒	0.5	0.6
米ぬか油	0.2	0.25	とうもろこし	4	4.8	脱脂粉乳	1	1.1	ごぼう	27	32.4	こいくちしょうゆ	3	3.6
ベーコン	5	7	天外天塩	0.1	0.12	ウスターソース	1.2	1.5	れんこん水煮	20	24			
ABCマカロニ	3	3.5	こしょう	0.01	0.01	ケチャップ	18	19.5	乾しいたけ	0.4	0.48	じゃがいも	35	40
じゃがいも	35	40				デミグラスソース	18	19.5	さつま揚げ	10	12	たまねぎ	30	35
たまねぎ	20	25	鶏団子	30	35	こいくちしょうゆ	1.9	2.2	冷凍絹厚揚げ	10	12	にんじん	10	12
にんじん	9	10	はくさい	20	24	天外天塩	0.6	0.6	板こんにゃく	25	30	油揚げ	2	2.2
トマトホール缶	10	12	チンゲンサイ	15	18	こしょう	0.03	0.04	冷凍さやいんげん	5	6	葉ねぎ	3.5	3.5
パセリ	0.45	0.45	塩蔵わかめ	1.2	1.2	赤ワイン	1	1.1	三温糖	1.5	1.8	みそ	6.9	7
スープベースチキン	12	12	スープベースチキン	15	15				うすくちしょうゆ	2.4	2.88	煮干し	4	4
天外天塩	0.62	0.68	天外天塩	0.2	0.22	キャベツ	17	20.4	こいくちしょうゆ	2.1	2.52			
こしょう	0.02	0.03	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	きゅうり	10	12	清酒	0.5	0.6			
						まぐろ油漬け	15	18	本みりん	0.5	0.6			
						にんじん	5	6						
						とうもろこし	5	6						
						乾しひじき	1.5	1.8						
						うすくちしょうゆ	2.2	2.64						
						米酢	2.8	3.36						
						上白糖	1.2	1.44						
						米粒麦	9.7	12.5						

22(月)			23(火)			24(水)			25(木)			26(金)		
パン セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) 春雨スープ			米飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 わかめのみそ汁			減量パン インディアン焼きそば フルーツよせ			米飯 魚(メルルーサ)フライ おかひじきのおかか和え けんちん汁			米飯 ホイコーロー たまねぎのスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ポークスティックスキンレス 40g	1本			小1,2年	その他	焼きそばめん	28	33.6		小1,2年	その他	豚肉ももスライス	30	36
ポークスティックスキンレス 50g		1本	鶏むね皮つき 塩こうじ	50	70	豚肉ばらスライス	20	24	メルルーサ切身	40g	50g	豚肉ばらスライス	20	24
キャベツ	40	48		4	5.6	キャベツ	34	40	天外天塩	0.16	0.2	米ぬか油	0.4	0.45
きゅうり	8	9.6	乾しひじき	2	2.4	もやし	20	25	こしょう	0.01	0.01	キャベツ	50	60
天外天塩	0.1	0.12	さつま揚げ	6	7.2	たまねぎ	15	18	小麦粉	3.2	4	根深ねぎ	10	12
こしょう	0.01	0.01	板こんにゃく	10	12	にんじん	15	16	鶏卵	3.2	4	ピーマン	10	12
小袋ケチャップ 8g	1袋	1袋	冷凍むき枝豆	5	6	にら	3	3.5	パン粉	5.6	7	赤ピーマン	5	6
			米ぬか油	0.2	0.24	葉ねぎ	3	3.5	米ぬか油	4	5	しょうが	0.3	0.36
			三温糖	0.8	0.96	お好みソース	7	8				にんにく	0.3	0.36
はるさめ	4	4.5	こいくちしょうゆ	2.1	2.52	ウスターソース	4.8	6	おかひじき	18	21.6	上白糖	1.2	1.3
チキンハム	10	12	清酒	0.3	0.36	天外天塩	0.17	0.2	キャベツ	25	30	こいくちしょうゆ	2.3	2.76
チンゲンサイ	17	20	本みりん	0.4	0.48	こしょう	0.02	0.04	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	清酒	0.5	0.6
きくらげ	0.2	0.3	削り節 3号だし	0.5	0.6	あおのり	0.25	0.3	花かつお	0.4	0.48	本みりん	0.5	0.6
葉ねぎ	3.5	3.5				カレー粉	0.18	0.2				八丁みそ	2.5	3
スープベースチキン	15	15	たまねぎ	30	36	米ぬか油	0.5	0.6	木綿豆腐	30	35	テンメンジャン	1	1.2
天外天塩	0.12	0.13	油揚げ	3	3.3				だいこん	17	22	ごま油	0.4	0.5
こしょう	0.03	0.04	塩蔵わかめ	1.5	1.8	みかん缶	15	18	にんじん	10	12	トウバンジャン	0.2	0.4
うすくちしょうゆ	3.5	3.6	にんじん	9	11	パインアップル缶	20	24	ごぼう	10	12	でんぷん	0.44	0.53
			葉ねぎ	3.5	3.5	黄桃缶	20	24	乾しいたけ	0.4	0.4			
			みそ	6.9	7	野菜入りファイバーゼリー	15	18	葉ねぎ	3.5	3.5	たまねぎ	20	25
			煮干し	4	4	ナタデココ	20	24	油揚げ	3	3.3	にんじん	9	11
						上白糖	2	2.4	天外天塩	0.15	0.17	レタス	25	30
						水	3	3.6	うすくちしょうゆ	3.6	4.1	セロリー	3	4
									ごま油	0.5	0.6	スープベースチキン	12	12
									出し昆布	0.6	0.6	天外天塩	0.38	0.44
									削り節 3号だし	4	4	こしょう	0.01	0.02
												コンソメ	1.04	1.36

29(月)			30(火)			31(水)								
パン			米飯			米飯								
ポークチャップ			木の葉丼			タッカンジョン								
ブロッコリー			ほうれんそうのいろどり和え			ナムル								
レタスのスープ						トックスープ								
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚肉ももスライス	50	60	焼きかまぼこ	12	15	鶏もも皮つき	50	60						
たまねぎ	40	48	鶏卵	38	43	にんにく	0.2	0.24						
米ぬか油	0.5	0.6	たまねぎ	75	80	こいくちしょうゆ	0.8	0.96						
冷凍むき枝豆	5	6	にんじん	15	18	本みりん	0.8	0.96						
ウスターソース	3.15	3.78	乾しいたけ	0.6	0.7	でんぷん	8.7	10.44						
ケチャップ	13.5	16.2	おつゆふ	1.5	1.6	米ぬか油	5	6						
三温糖	1.35	1.62	葉ねぎ	4.5	4.5	いりごま	0.4	0.48						
こしょう	0.02	0.02	三温糖	1.3	1.45	上白糖	0.64	0.77						
天外天塩	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	こいくちしょうゆ	2.4	2.88						
赤ワイン	1.1	1.32	こいくちしょうゆ	4	4.5	米酢	0.96	1.15						
でんぷん	0.5	0.6	清酒	0.5	0.6	コチジャン	0.6	0.72						
水	1	1.2	本みりん	0.5	0.6	水	2	2.4						
			削り節 3号だし	2	2									
ブロッコリー	20	24				こまつな	40	48						
天外天塩	0.15	0.18	ほうれんそう	15	18	大豆もやし	20	24						
			冷凍ほうれんそう	15	18	にんじん	2	2.4						
たまねぎ	20	25	スクール糸かまぼこ	8	9.6	ごま油	0.3	0.36						
にんじん	9	11	ぶなしめじ	5	6	うすくちしょうゆ	3	3.6						
レタス	25	30	キャベツ	17	20.4									
セロリー	3	4	にんじん	5	6	トック	25	30						
スープベースチキン	12	12	うすくちしょうゆ	2.8	3.36	にんじん	6	7						
天外天塩	0.38	0.44	上白糖	0.38	0.46	えのきたけ	7	9						
こしょう	0.01	0.02				にら	3	3						
コンソメ	1.04	1.36				スープベースチキン	15	15						
						天外天塩	0.12	0.13						
						うすくちしょうゆ	4.2	4.3						