






2022年5月献立表

	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01 日					16 月	鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	594	五目うどん ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	497
02 月	さばの塩焼き さつまいの甘煮 ほうれん草のごま和え 豚ひき肉入り生姜ご飯 味噌汁 フルーツ	558	きつねうどん さつまいの甘煮 ほうれん草のごま和え 豚ひき肉入り生姜ご飯(小) フルーツ	544	17 火	ほきのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	526	鶏南蛮うどん なすの煮びたし 小松菜の磯和え ご飯(小) 漬物	573
03 火	豚肉の甘酢炒め さつまいの煮物 キャベツのナムル ご飯 中華スープ 漬物	536	とろろそば さつまいの煮物 キャベツのナムル ご飯(小) 漬物	502	18 水	海鮮中華炒め シュウマイ ひじきのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	550	なめこおろしそば シュウマイ ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ	574
04 水	鶏肉の塩麹炒め 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 フルーツ	532	カレーうどん 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	541	19 木	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 ナスの煮びたし ほうれん草のお浸し ご飯 豚汁 漬物	590	海鮮塩焼きそば 鶏レバーの甘辛煮 ナスの煮びたし ほうれん草のお浸し 汁物 漬物	518
05 木	割り弁当	559	鶏南蛮そば きつねうどん 若竹煮 人参の白和え ご飯(小) 漬物	580	20 金	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え たけのこご飯 すまし汁 漬物	500	とろろそば おろしラーメン きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え たけのこご飯(小) 漬物	520
06 金	ほきのバター焼き ホン酢かけ きのこの洋風煮 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	531	肉きしめん きのこの洋風煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	548	21 土	ポークチャップ カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	535	きつねうどん カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	445
07 土	鶏肉のトマト煮込み 小松菜のソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	月見うどん 小松菜のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	506	22 日				
08 日					23 月	赤魚のカレー風味あんかけ かぼちゃの煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	539	月見そば かぼちゃの煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	547
09 月	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	555	えび天そば ひじきの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	532	24 火	和風ハンバーグ きのこの生姜醤油炒め コーンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	519	ミートソーススパゲティ きのこの生姜醤油炒め コーンサラダ 汁物 フルーツ	503
10 火	鶏肉の味噌漬け焼き がんとたけのこの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 和風スープ フルーツ	560	五目うどん がんとたけのこの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	492	25 水	鶏肉の照り焼き 五目豆 白菜のゆかり和え ご飯 若竹汁 フルーツ	551	焼きうどん 五目豆 白菜のゆかり和え 汁物 フルーツ	422
11 水	アジフライ 筑前煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	549	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	543	26 木	さわらのごま焼き 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物	542	山菜おろしそば 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯(小) 漬物	506
12 木	豚肉と大豆のカレー アスパラのソテー もやしと豆苗のサラダ 福神漬け フルーツ	607	梅おろしうどん アスパラのソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) フルーツ	472	27 金	ソースカツ丼 スナップえんどうの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	566	たぬきそば スナップえんどうの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	511
13 金	麻婆豆腐 かぼちゃの中華煮 海藻サラダ ご飯 トマトと卵の生姜スープ 漬物	570	焼きそば かぼちゃの中華煮 海藻サラダ 汁物 漬物	502	28 土	すき焼き風煮 人参しりしり オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	カレーうどん 玉子とじうどん 人参しりしり オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	546
14 土	さわらの煮付け なすの肉味噌かけ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 すまし汁 漬物	539	ちくわ天きしめん なすの肉味噌かけ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	591	29 日				
15 日					30 月	鶏むね肉の塩麹唐揚げ 切干大根煮 スナップえんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	557	とろろうどん 切干大根煮 スナップえんどうの甘酢和え ご飯(小) 漬物	472
					31 火	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	559	肉そば 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	550

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2022年5月 おやつ献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	紅茶プリン (ホイップ・クリーム)  76 kcal	よもぎまんじゅう  109 kcal	はちみつマドレーヌ  121 kcal	ストロベリーゼリー  57 kcal	抹茶ようかん  118 kcal
2周年 スペシャル おやつ作り	2周年 スペシャル おやつ作り	2周年 スペシャル おやつ作り	オレンジゼリー  57 kcal	おやつ 3種盛り	
16 コーヒーゼリー  43 kcal	17 緑茶ようかん  104 kcal	18 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	19 苺のミルクプリン (ホイップ・クリーム)  59 kcal	20 乳菓まんじゅう  142 kcal	21 苺のマドレーヌ  122 kcal
23 レモンの水ようかん  115 kcal	24 もみじまんじゅう  107 kcal	25 抹茶プリン (ホイップ・クリーム)  68 kcal	26 黒糖まんじゅう  106 kcal	27 モカロールケーキ  139 kcal	28 チーズとはちみつの パウンドケーキ  92 kcal
30 田舎まんじゅう  108 kcal	31 キャラメルミルクプリン (ホイップ・クリーム)  70 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。			