



5月 納食献立表



2025年

| 日 | 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|---|---------------------------|---|---|--|------------------|
| 1 | 木 | 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃ男爵コロッケ りんごゼリー | 粉 乳 ★きな粉トースト | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・きな粉 | さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ なたね油・食パン・グラニュー糖 マーガリン | にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー | 496kcal 23.0g |
| 2 | 金 | ポークカレー 湯野菜 ヤクルト | 粉 乳 ぶどうゼリー おにぎり煎餅 | 豚ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 | じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ぶどうゼリー・甘辛せんべい | にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートヨーン缶詰 ブロッコリー | 464kcal 16.3g |
| 7 | 水 | ローストチキン リヨネーズポテト きのこスープ パイナップル | 麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅 | 鶏もも・ベーコン・煮干し | なたね油・じゃがいも・有塩バター 元気ヨーグルト・甘辛せんべい | たまねぎ・にんじん・生しいたけ ぶなしめじ・えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰 | 373kcal 16.8g |
| 8 | 木 | 魚の照り焼き 春雨とかに蒲鉾の酢の物 豆腐の味噌汁 ピーチゼリー | 粉 乳 ☆たこ焼き | かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・あおのり・かつお節 | 白身魚・車糖・オリーブ油 普通はるさめ・ごま油・マヨネーズ たこ焼き | きゅうり・にんじん・こねぎ すりおろしピーチゼリー | 403kcal 26.2g |
| 9 | 金 | ベーコンクリームシチュー 野菜男爵コロッケ バナナ | 粉 乳 ★黄桃フルーツサンド | ベーコン・脱脂粉乳・ホイップクリーム | じゃがいも・コロッケ・なたね油 食パン | たまねぎ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ ブロッコリー・スイートコーン・西洋かぼちゃ グリンピース・バナナ・もも缶詰 | 493kcal 18.6g |
| 10 | 土 | 春雨中華スープ ギョウザ りんごゼリー | 牛 乳 ミニメロンパン | 鶏もも・かに風味かまぼこ・普通牛乳 | 普通はるさめ・じゃがいも・さといも オリーブ油・餃子・なたね油 メロンパン | にんじん・大根・こまつな・ほんしめじ 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー | 438kcal 16.7g |
| 12 | 月 | 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え たまねぎとわかめのみそ汁 バナナ | 粉 乳 ★豆腐ドーナツ | 豚ばら・油揚げ・しらす干し かつお節・わかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳 | ごま・車糖・ホットケーキミックス グラニュー糖・なたね油 | ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・こねぎ バナナ | 498kcal 21.8g |
| 13 | 火 | 豆腐ハンバーグ スパソテー かきたま清汁 ピーチゼリー | 粉 乳 ★ワインナーパイ | 牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・かに風味かまぼこ・煮干し 脱脂粉乳・ワインナー | パン粉・車糖・マヨニ・スパゲッティ オリーブ油・かたくり粉・パイ皮 | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー | 473kcal 26.9g |
| 14 | 水 | 鶏の唐揚げ 三色ごま和え エノキと人参の味噌汁 パインアップル | 粉 乳 ★ココア蒸しパン | 鶏もも・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 普通牛乳 | かたくり粉・なたね油・車糖・ごま ホットケーキミックス・有塩バター | ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・こねぎ・パインアップル缶詰 | 425kcal 21.2g |
| 15 | 木 | 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのソテー カレースープ みかん缶 | 粉 乳 ★コーンマヨネーズパン | 脱脂粉乳・ベーコン | 白身魚・マヨネーズ・オリーブ油 じゃがいも・食パン | たまねぎ・ほんしめじ・キャベツ・にんじん みかん缶詰・スイートコーン | 418kcal 23.0g |
| 16 | 金 | チキンミラノ焼き シーフード温野菜 人参&椎茸スープ バナナ | 粉 乳 ★マドレーヌ | 鶏もも・パルメザンチーズ・むきエビ まぐろ缶詰・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム | マヨネーズ・パン粉・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖 | キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・トマト・生しいたけ・こねぎ バナナ | 470kcal 24.0g |
| 17 | 土 | チャンポン麺 しゅうまい りんごゼリー | 牛 乳 バームクーヘン | 豚もも・むきエビ・しゅうまい 普通牛乳 | 中華めん・白湯・オリーブ油 バームクーヘン | キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・すりおろしりんごゼリー | 449kcal 19.0g |
| 19 | 月 | 麻婆豆腐 海老カツ バナナ | 粉 乳 ★マーブルカップケーキ | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 | 車糖・かたくり粉・オリーブ油 えびフライ・なたね油・ホットケーキミックス 水 | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ | 489kcal 23.4g |
| 20 | 火 | 鶏肉の照り焼き トマトとわかめのサラダ じゃが芋の味噌汁 みかん缶 | 粉 乳 ★黒ごまとチーズ入りクッキー | 鶏もも・カットわかめ・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・パルメザンチーズ 鶏卵 | 車糖・醸造酢・ごま油・じゃがいも 薄力粉・発酵バター・ごま | スイートコーン・トマト・きゅうり・にんじん・こねぎ みかん缶詰 | 470kcal 24.1g |
| 21 | 水 | ひじき炒め サーモンフライ パインアップル | 粉 乳 ★フランクソテー | 鶏もも・ほしひじき・油揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 フランクフルト | じゃがいも・車糖・オリーブ油 サーモンフライ | にら・にんじん・パインアップル缶詰 | 401kcal 22.1g |
| 22 | 木 | 白身魚のピザ風焼き 野菜ソテー 卵スープ ピーチゼリー | 粉 乳 ミニクリームパン | プロセスチーズ・鶏卵・脱脂粉乳 | 白身魚・こむぎ・オリーブ油 クリームパン | トマト・青ピーマン・たまねぎ・チングンサイ ほうれんそう・ほんしめじ・にんじん すりおろしピーチゼリー | 398kcal 26.2g |
| 23 | 金 | こいのぼりランチ ハンバーグ スマイルポテト スパサラダ コンソメスープ サイダーゼリー | 麦 茶 ロールケーキ(いちご) | ワインナー・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ロースハム | オリーブ油・有塩バター・パン粉 車糖・フライドポテト マヨニ・スパゲッティ・マヨネーズ サイダーゼリー・ロールケーキ | たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン きゅうり・パセリ | 454kcal 14.4g |
| 24 | 土 | 豚肉入り野菜スープ チキンナゲット りんごゼリー | 牛 乳 ココアワッフル | 豚もも・普通牛乳 | じゃがいも・チキンナゲット・なたね油 ワッフル | キャベツ・たまねぎ・にんじん すりおろしりんごゼリー | 402kcal 15.6g |
| 26 | 月 | ハヤシライス 野菜たっぷり温野菜 ヤクルト | 粉 乳 ブッヂンプリン ミニサラダ煎餅 | 豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 | じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト カヌード・ブッヂン・甘辛せんべい | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・トマト | 422kcal 21.0g |
| 27 | 火 | 酢豚 オニオン中華スープ パインアップル | 粉 乳 ★ジャムサンド | 豚かたロース・脱脂粉乳 | かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 食パン・いちごジャム・マーガリン | たまねぎ・にんじん・青ピーマン パインアップル缶詰 | 410kcal 19.8g |
| 28 | 水 | 野菜の田舎煮 メンチカツ バナナ | 粉 乳 ★焼きカレーパン | 鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 | さといも・車糖・なたね油 ホットケーキミックス | れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん 大根・バナナ・たまねぎ | 488kcal 23.5g |
| 29 | 木 | 魚のムニエル アスパラスパソテー ベーコンスープ みかん缶 | 粉 乳 ★じゃこピザ | 鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳 エダムチーズ・しらす干し | 白身魚・薄力粉・マーガリン マヨネーズ・マヨニ・スパゲッティ オリーブ油・ピザクラスト | たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・アスパラガス・こまつな みかん缶詰・キャベツ | 482kcal 27.4g |
| 30 | 金 | すり身揚げ 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 ピーチゼリー | 粉 乳 ★ココアホットケーキ | えそ・木綿豆腐・鶏卵・さつま揚げ わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳・ホイップクリーム | かたくり粉・こむぎ・車糖・なたね油 普通はるさめ・ごま油・ホットケーキミックス 発酵バター・メープルシロップ | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり 西洋かぼちゃ・こねぎ すりおろしピーチゼリー | 460kcal 22.0g |
| 31 | 土 | カレーうどん いわしあげ りんごゼリー | 牛 乳 カスタードワッフル | 豚ばら・蒸しかまぼこ・昆布 かつお節・さつま揚げ・普通牛乳 | うどん・オリーブ油・かたくり粉 ワッフル | にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・こねぎ すりおろしりんごゼリー | 465kcal 20.8g |

(このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。



・23日(金)お誕生日…白ご飯はいりません。お米を0.5合持たせてください。
(たんぽぽ・つくし・ひまわり)