

13日・・・誕生日会

20日・・・新メニュー



5月 給食献立表



社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
5/2 (月)	ごはん	米				バナナ	ピザトースト
	カレイのごま焼き	ごま	カレイ		酒 醤油 みりん		食パン(小麦) ピザソース チーズ(乳) コーン ハム
	キャベツのお浸し			キャベツ 人参 しめじ	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		豆腐	ほうれん草 玉ねぎ	みそ		ヤクルト(乳)
5/3 (火)	憲法記念日 						
5/4 (水)	みどりの日 						
5/5 (木)	こどもの日 						
5/6 (金)	ごはん	米				バナナ アップル	みそまんじゅう
	チキンカツ	油 薄力粉 パン粉(小麦)	鶏肉		とんかつソース		薄力粉 味噌 牛乳 卵 ベーキングパウダー きび糖
	チンゲン菜の塩昆布和え			チンゲン菜 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		
	わかめのすまし汁	新じゃが芋	卵	わかめ	醤油 みりん		牛乳
5/7 (土)	パン	ロールパン(小麦)				オレンジ	梅と天かすごはん
	牛肉のトマト煮込み		牛肉	玉ねぎ トマト缶	オイスターソース コンソメ きび糖		米 梅干し 天かす(小麦) 醤油 みりん 青のり
	ひじきのマヨサラダ	マヨドレッシング		ひじき 人参 コーン	醤油 みりん		
	えのきのスープ		薄揚げ	えのき パセリ	コンソメ		お茶
5/9 (月)	ごはん/納豆	米	納豆			フグ ルレー ツブ	シュガークッキー
	サバのカレーバター焼き	バター(乳)	サバ		酒 醤油 みりん カレー粉		薄力粉 バター(乳) 卵 ベーキングパウダー 塩 パナコエッセンス グラニュー糖
	かぼちゃ煮			かぼちゃ 人参 玉ねぎ	醤油 みりん		
	切干大根のすまし汁			切干大根 しめじ みつば	醤油 みりん		牛乳
5/10 (火)	ごはん	米				いちご	ココアマフィン
	回鍋肉		豚肉	キャベツ ピーマン 玉ねぎ	酒 醤油 甜麺醤 きび糖		薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 ココアパウダー ベーキングパウダー
	もやしのナムル	ごま油		もやし 人参 きゅうり	醤油 みりん		
	卵スープ		卵	えのき チンゲン菜	鶏ガラスープの素		牛乳
5/11 (水)	ごはん	米				バナナ	ストロベリーヨーグルト/市販のお菓子
	サケの塩麴焼き		サケ		酒 塩麴		ヨーグルト(乳) いちごジャム ミニクラッカー(小麦)
	春雨の甘酢和え	春雨		人参 わかめ	酢 醤油 きび糖		
	さつま汁	さつま芋	豆腐	白菜 人参	みそ		お茶
5/12 (木)	きつねうどん	うどん(小麦)	薄揚げ	しめじ ねぎ	醤油 みりん きび糖	オレンジ	ケチャップライス
	大根のベーコン炒め		ベーコン	大根 小松菜	醤油 塩		米 鶏挽肉 玉ねぎ コーン ケチャップ
	きんぴらごぼう	こんにゃく		ごぼう 人参	醤油 みりん きび糖		
							牛乳
5/13 (金) 誕生日会	チャーハン	米	ツナ	パプリカ ねぎ	中華味	ブチ ゼリー	フルーツカップケーキ
	名古屋風唐揚げ/フライドポテト	油 片栗粉/じゃが芋	鶏肉		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 バター(乳) 卵 粉糖 いちご みかん缶 生クリーム(乳)
	ポテトサラダ	さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参	塩		
	中華スープ		ハム	コーン もやし	中華味		アシドミルク(乳)
5/14 (土)	ごはん	米				バナナ	お好み焼き
	カレイのみそチーズ焼き		カレイ チーズ(乳)		酒 みそ		お好み焼き粉(小麦) 青のり キャベツ お好みソース
	茄子の煮浸し		糸削り節	茄子 しょうが	醤油 みりん きび糖		
	オクラのすまし汁			オクラ 人参 ねぎ	醤油 みりん		牛乳
5/16 (月)	ごはん	米				バナ ナ アップ ル	のり塩ポテト
	すき焼き風煮		牛肉	白菜 玉ねぎ しいたけ	酒 醤油 みりん きび糖		じゃが芋 玉ねぎ 青のり 塩
	キャベツとしらすの酢の物		しらす	キャベツ きゅうり	酢 醤油 きび糖		
	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ ねぎ	みそ		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
5/17 (火)	たけのこごはん	米	糸削り節	たけのこ	酒 醤油 みりん	りんご	トロピカルゼリー
	サワラの変わり焼き	油 パン粉(小麦)	サワラ 卵		クスターソース 中脳ソース		パイナップル みかん缶 りんごジュース セラチン
	ブロッコリーのミモザ風	マヨネーズ(卵)	卵	ブロッコリー しめじ	醤油 みりん		
	薄揚げのすまし汁		薄揚げ	エリンギ 玉ねぎ	醤油 みりん		牛乳
5/18 (水)	ごはん	米				バナナ	クロワッサン
	マーボ豆腐	片栗粉	豚挽肉 豆腐	人参 玉ねぎ	酒 甜鹽醬 醤油 きび糖		冷凍パイシート(小麦) グラニュー糖 メープルシロップ
	きゅうりの中華和え	ごま油		きゅうり 大根 えのき	醤油 みりん		牛乳
	チンゲン菜のスープ		卵	チンゲン菜 コーン	中華味		
5/19 (木)	ごはん	米				フグルレ トーツ	醤油バターラスク
	スペイン風オムレツ		卵 牛乳 合挽肉	アスパラガス 玉ねぎ	ケチャップ 塩		おつゆ麩(小麦) バター(乳) 醤油 きび糖
	白和え	ごま	豆腐	オクラ 人参	醤油 みりん 白みそ		牛乳
	大根のみそ汁			大根 かぼちゃ	みそ		
5/20 (金)	手作りナン	油 強力粉 薄力粉			ドライイースト きび糖 塩	オレン ジ	チーズケーキ
	☆インドカレー	カレールウ(小麦)	鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しょうが にんにく			クリームチーズ(乳) きび糖 生クリーム(乳) 卵 レモン果汁 薄力粉
	春キャベツのフレンチサラダ	油	ツナ	キャベツ	塩 きび糖 酢		牛乳
5/21 (土)	ごはん	米				バナナ	フルーツサンド
	サバの味噌煮		サバ	しょうが	酒 みそ きび糖		食パン(小麦) いちご 生クリーム(乳)
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		牛乳
	にゅうめん	そうめん(小麦)		オクラ	醤油 みりん		
5/23 (月)	ごはん	米				オレン ジ	おからボンデケーキ
	サケとポテトのハーブ焼き	じゃが芋	サケ	玉ねぎ ローリエ レモン果汁	酒 塩		おから 粉チーズ(乳) 油 片栗粉 牛乳
	小松菜のちくわ和え		ちくわ 卵	小松菜	醤油 みりん		牛乳
	茄子のみそ汁			茄子 しょうが ねぎ	みそ		
5/24 (火)	パン	ハニーロールパン(小麦)				パイ ナッ ブル	しらすの混ぜごはん
	グラタン	マカロニ(小麦) 薄力粉 バター(乳)	ベーコン 牛乳	玉ねぎ	コンソメ		米 しらす 塩昆布 ごま ごま油 醤油 みりん
	切干大根のマリネ	オリーブ油		切干大根 パプリカ もやし	酢 醤油 きび糖		牛乳
	しめじのスープ			しめじ 人参 パセリ	コンソメ		
5/25 (水)	ごはん	米				バナナ	マドレーヌ
	カレイの竜田揚げ	油 片栗粉	カレイ		酒 醤油 みりん		薄力粉 バター(乳) 粉糖 卵 ベーキングパウダー
	チンゲン菜のソテー		カニカマ(卵)	チンゲン菜 玉ねぎ	醤油 みりん		牛乳
	里芋のスープ	里芋		えのき ニラ	鶏ガラスープの素		
5/26 (木)	豆ごはん	米		さやえんどう	塩	りんご	ふかしいも
	照り焼きチキン		鶏肉		酒 醤油 みりん		さつまいも
	若竹煮			たけのこ わかめ	醤油 みりん		
	ほうれん草のみそ汁			ほうれん草 人参	みそ		お茶
5/27 (金)	ごはん	米				フグル レト ーツ	ブルーベリーのケーキ
	サワラの西京焼き		サワラ		酒 白みそ		薄力粉 バター(乳) 卵 ベーキングパウダー きび糖 ブルーベリージャム
	新じゃがのグリーンピースあんかけ	新じゃが芋 片栗粉		グリーンピース	醤油 みりん		牛乳
	手毬麩のすまし汁	手毬麩(小麦)		わかめ みつば	醤油 みりん		
5/28 (土)	ハヤシライス	米 ハヤシルウ(小麦)	牛肉	玉ねぎ しめじ		バナナ	黒糖蒸しパン
	アスパラガスのおかか和え			アスパラガス パプリカ もやし	醤油 みりん		ホットケーキミックス(小麦) 黒糖 豆乳
	キャベツのスープ			キャベツ 人参	コンソメ		牛乳
5/30 (月)	ごはん	米				オレン ジ	ヨーグルト/市販のお菓子
	カレイの香味焼き		カレイ	ねぎ しょうが にんにく	酒 醤油 みりん		ヨーグルト(乳) いりこ
	れんごんの甘辛炒め	糸こんにゃく		れんごん 人参	醤油 みりん		
	玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	薄揚げ	玉ねぎ	みそ		お茶
5/31 (火)	ごはん	米				パイ ナッ ブル	焼きビーフン
	レタスシュマイ		豚挽肉	レタス 玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		ビーフン ニラ 人参 鶏ガラスープ ごま油
	いんげんの胡麻和え	ごま		いんげん もやし	醤油 みりん		
	しいたけのスープ		卵	しいたけ ねぎ	中華味		牛乳