



5月予定および献立表



2025年5月20日
けいあいりんぴん五月が丘

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	木	歯科検診	アスバラガス ビスケット	豚肉のブルコギ風 パンサンスウ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨 胡瓜、人参、もやし、かにかま キャベツ、じゃが芋、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
2	金		ビスケット	チキンライス ★ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ 玉葱、ほうれん草、えのき	●柏まんじゅう ●牛乳
3	土	憲法記念日				
4	日	みどりの日				
5	月	子どもの日				
6	火	振替休日				
7	水		満月ボン	鯖の塩焼き/添野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	鯖 / ほうれん草 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 麩、わかめ、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
8	木	シーツ交換	アスバラガス ビスケット	●カレーうどん 大豆サラダ ●チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、カレールー 大豆、じゃが芋、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ キャンディチーズ	フライドポテト ●牛乳
9	金		ビスケット	鶏肉のメルウェー風/添野菜 ボン酢和え みそ汁	鶏肉、ケチャップ、ウスターソース/もやし キャベツ、ほうれん草、人参、竹輪、ボン酢 厚揚げ、玉葱、小松菜	●フルーツヨーグルト (バナナ・みかん・フルーツミックス) ●ミレービスケット
10	土		ビスコ	焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 南瓜、えのき	ミニゼリー・せんべい ●牛乳
11	日					
12	月		クラッカー	鶏肉のマリネ焼き/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、レモン果汁、玉葱、パプリカ / ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、ハム、コーン、マヨネーズ わかめ、豆腐	●きな粉揚げパン ●牛乳
13	火		せんべい	ちゃんぽん 切干大根のごま和え フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、かまぼこ、ピーマン、豆乳 切干大根、ほうれん草、ちりめんじゃこ、人参、ごま 黄桃缶	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
14	水	けいあい動物園 (りす組参加)	満月ボン	●パン/●ビーフシチュー グリーンサラダ ●チーズ	パン/牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、バター、デミグラスソース ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン キャンディチーズ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
15	木		アスバラガス ビスケット	豆ごはん/鮭の西京焼き 厚揚げのカレー煮 ★かきたま汁	えんどう豆/鮭 鶏肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉葱、カレー粉 鶏卵、えのき、玉葱、青ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
16	金		ビスケット	筑前煮 おかか和え みそ汁	鶏肉、ごぼう、人参、蓮根、大根、こんにゃく、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、平天 豆腐、小松菜、油揚げ	★●キャラットケーキ ●牛乳
17	土		ビスコ	カレーピラフ ウインナーと小松菜ソー コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉 こまつ菜、ウインナー 南瓜、ほうれん草	たい焼き ●牛乳
18	日					
19	月	避難訓練	クラッカー	★ツナ寿司 ひじきの煮物 すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵 ひじき、大豆、人参、ちくわ、しらたき、いんげん 白玉麩、わかめ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
20	火		せんべい	●和風スパゲッティ コーンサラダ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、椎茸、のり キャベツ、コーン、レーズン、胡瓜、人参 オレンジ	いなり寿司 ●牛乳
21	水		満月ボン	ビビンバ 切り干し大根酢の物 ★サンラータン	合挽肉、人参、もやし、ほうれん草、豆腐、カレー粉 切り干大根、ツナ、胡瓜、人参 豚肉、白菜、春雨、椎茸、卵	●マシュマロおこし ●牛乳
22	木	シーツ交換	アスバラガス ビスケット	菜飯/さわらの香味焼き お浸し みそ汁	菜飯の素/鯖、大葉、レモン果汁、胡麻 キャベツ、平天、人参 じゃが芋、人参、もやし、青ねぎ	★●ツナマヨトースト ●牛乳
23	金	誕生会	ビスケット	●ビーフカレー ツナサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜 ヨーグルト	★●バースデーケーキ ●牛乳
24	土		ビスコ	肉うどん 南瓜煮つけ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、青ねぎ 南瓜 バナナ	ミニゼリー せんべい ●牛乳
25	日	ありがとうの日				
26	月		クラッカー	鶏肉の胡麻風味焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁 / 添え野菜	鶏肉、練りごま、ごま 高野豆腐、人参、卵 もやし、小松菜 / ブロッコリー	コロツケ ●牛乳
27	火		せんべい	アジの南蛮漬け 白和え みそ汁	鰯、玉葱、人参、ピーマン 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま 南瓜、油揚げ、玉葱、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
28	水		満月ボン	●パン/フルーツ ●クリームシチュー コールスローサラダ	パン/バイン缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、バター、米粉 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン	中華おこわ ●牛乳
29	木		アスバラガス ビスケット	★●豆腐の松風焼 じゃことひじきサラダ すまし汁	鶏肉、木綿豆腐、青ねぎ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、胡麻 じゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、人参 蒲鉾、えのき、みつば	フルーツゼリー ★●バウムクーヘン ●牛乳
30	金		ビスケット	豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん キャベツ、ブロッコリー、人参 ほうれん草、豆腐	★●ミルクパン ●牛乳
31	土		ビスコ	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ/●チーズ	豚肉、玉葱、人参、小松菜 胡瓜、もやし、ささみ、人参 わかめ、大根、チンゲン菜、胡麻/キャンディチーズ	ミニゼリー ミレービスケット ●牛乳

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- ・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- ・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- ・合わせだしは、昆布、宗田節、サバ、うるめいわしを使用しています。

《今月の一人当たりの栄養素》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	481	18	13.4	200	2	180	0.25	0.3	18	0	1.5
平均	457	16.4	14.4	204	1.4	176	0.24	0.35	18	3.3	1