



今月の舟形町の食材
にら アスパラガス

個別献立【卵・乳・小麦除く】

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>たんじょうかいメニュー</p> <p>☆やきそば(米粉麺) ☆にざかな ☆わかめスープ ☆みかんゼリー</p> </div>		さばのカレーやき ちくぜんに みそしる みかん	ぶたにらどんぶり おかかあえ わかたけじる バナナ	けんぽうきねんび	みどいのひ
材料			さば、トマト、砂糖、加粉、鶏肉 こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参 筍、いんげん、砂糖、油、豆腐 ねぎ、みそ、かつお節、みかん缶	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし にら、にんにく、ごま油、オリーブオイル 砂糖、片栗粉、小松菜、キャベツ、人参 かつお節、えのき、わかめ、筍、バナナ		
午前おやつ						
おやつ						
栄養成分			とうにゅう ★496 △15.2 ○21.3 ◆1.3	とうにゅう ★445 △14.5 ○21.8 ◆1.4		
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	ふいかえきゅうじつ	☆とうふよせ チンジャオロース みそしる ふりかけ	ぶたのバーベキューいため ☆やさしいあえもの みそしる ミニゼリー	☆おこめのさかなフライ すきこんぶいため けんちんじる バナナ	☆チキンカレー ☆ほうれんそうのスープ ☆ゼリー	そぼろどんぶり ☆みそしる ミニゼリー
材料		豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 豚肉、生姜、ピーマン、人参、もやし 玉ねぎ、筍、オリーブオイル、小松菜 油揚げ、みそ、かつお節、ふりかけ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、アツコ、もやし、人参 豆腐、にら、かつお節 みそ、ゼリー	ほき、じゃが芋、米粉、油、ソース すき昆布、しらたき、人参 砂糖、さつま揚げ、いんげん 里芋、鶏肉、ごぼう、ねぎ、バナナ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルビーフ、にんにく、生姜、ルウ ほうれん草、しめじ、鶏がらスープ ピーマン、ゼリー	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油 生姜、砂糖、グリルビーフ、油揚げ わかめ、かつお節、みそ ゼリー
午前おやつ		☆こめこパン(卵・乳不使用)				
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	むぎちや	
栄養成分		★485 △13.9 ○18.8 ◆1.3	★497 △14.3 ○12.5 ◆1.3	★491 △15.5 ○23.5 ◆1.4	★483 △15.9 ○18.6 ◆1.3	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	☆タンダリーチキン ☆コールスローサラダ みそしる ☆ミニゼリー	あかうおのみそやき きりぼしだいこん すましじる バナナ	ウインナー ホイコーロー ☆ちゅうかスープ オレンジ	マーボーどんぶり ☆こまつなともやしのナムル みそしる ぶどうゼリー	おこめのささみカツ わかめとやさしいあえもの みそしる みかん	☆ポークカレー ☆やさしいスープ ☆ゼリー
材料	鶏肉、加粉、トマトケチャップ にんにく、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ドレッシング、かぶ、油揚げ みそ、かつお節、ゼリー	赤魚、みそ、砂糖 切干大根、油揚げ、人参、しらたき 枝豆、油、ほうれん草、なると かつお節、バナナ	卵(卵・乳不使用)、ケチャップ、片栗粉 キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、油 人参、生姜、みそ、砂糖、ねぎ わかめ、えのき、鶏がらスープ、ルウ	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、赤ピーマン 生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉 小松菜、もやし、人参、ドレッシング 大根、なめこ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース ほうれん草、キャベツ、わかめ、人参 豆腐、ねぎ、みそ、かつお節 みかん缶	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルビーフ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、鶏がらスープ ゼリー
午前おやつ				☆ゼリー		
おやつ	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	とうにゅう	☆とうにゅうプリン	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★498 △15.8 ○20.2 ◆1.3	★489 △16.4 ○19.5 ◆1.4	★497 △15.0 ○17.4 ◆1.3	★474 △14.4 ○16.7 ◆1.3	★484 △15.4 ○19.9 ◆1.4	
日にち	20	21	22	23	24	25
献立	ぶたのしおだれやきにく キャベツのいそあえ みそしる ミニゼリー	☆とうふよせ にくじゃが ☆みそしる みかん	さばのみそに ☆ビーフいため ☆すましじる バナナ	☆ドライカレー ☆やさしいスープ ☆フルーツポンチ	たんじょうかいメニュー	☆ちゅうかどんぶり ☆みそしる ☆ミニゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、キャベツ、もやし、人参 コーン、青のり、かつお節、ねぎ しめじ、油揚げ、みそ、ゼリー	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 しらたき、グリルビーフ、砂糖 小松菜、みそ、かつお節、みかん缶	さば、みそ、砂糖、酢 ビーフ、玉ねぎ、人参、椎茸 ピーマン、ごま油、えのき にら、かつお節、バナナ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ソース、ケチャップ キャベツ、椎茸、ピーマン、鶏がらスープ みかん、パイ、バナナ	米粉麺、キャベツ、人参、ピーマン 豚肉、かつお節、ソース、油 カレー、砂糖、わかめ、椎茸 玉ねぎ、鶏がらスープ、ゼリー	豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし にんにく、生姜、ごま油 鶏がらスープ、片栗粉、小松菜 かつお節、みそ、ゼリー
午前おやつ		くだもの				
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	ゼリー(ピーチ) ★てづくりおやつ	とうにゅう	☆バナナケーキ(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	
栄養成分	★483 △15.3 ○17.9 ◆1.4	★489 △14.0 ○18.3 ◆1.4	★491 △16.0 ○21.7 ◆1.4	★489 △16.6 ○22.4 ◆1.4	★491 △14.7 ○21.1 ◆1.3	
日にち	27	28	29	30	31	
献立	☆ハンバーグ ごもくきんぴら みそしる ミニゼリー	☆とうふよせ やさしいため みそしる バナナ	☆さけのみそやき ☆はるさめサラダ すましじる みかん	きつねどんぶり ごまあえ みそしる ☆ミニゼリー	☆おこめのさかなフライ ☆アスパラとツナのサラダ ☆やさしいスープ バナナ	
材料	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ)、ソース ケチャップ、ごぼう、人参、鶏肉、油 枝豆、ごま、砂糖、かぶ、わかめ しらたき、みそ、かつお節、ゼリー	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) キャベツ、人参、豚肉、玉ねぎ コーン、じゃが芋、ねぎ、しめじ みそ、かつお節、バナナ	鮭、みそ、パセリ 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、ほうれん草、えのき かつお節、みかん缶	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 油揚げ、砂糖、グリルビーフ、小松菜 もやし、ごま、ねぎ、豆腐、みそ かつお節、ゼリー	ほき、じゃが芋、米粉、油、ソース アスパラ、キャベツ、人参、ツナ ドレッシング、切干、玉ねぎ、椎茸 ピーマン、ピーマン、鶏がらスープ、バナナ	
午前おやつ				☆スイートポテト(卵・乳・小麦不使用)	☆ゼリー	
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう		
栄養成分	★476 △16.7 ○18.3 ◆1.3	★483 △16.0 ○16.6 ◆1.4	★494 △15.5 ○20.2 ◆1.4	★497 △16.0 ○21.3 ◆1.4	★484 △14.4 ○21.6 ◆1.3	
備考	<p>*あひる・りす組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、昼食+おやつ(2回分)の表記になっています。</p> <p>*午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。</p> <p>また、午前のおやつの際は、豆乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。</p> <p>*ドレッシング、なると、さつま揚げ、かまぼこ、ベーコン、カレー粉、カレールーは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。</p>					

☆5月の旬のたべもの

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、いちご、かつお、あじ

※旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです！