

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	中華丼 キャベツスープ オレンジ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、オレンジ、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
06 (木)	ポトフうどん 南瓜サラダ(マヨドレ) オレンジ	干しうどん、米、じゃがいも、マヨドレ、ひまわり油	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、ハム、牛ひき肉、ウインナー	オレンジ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ひじき、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛挽き肉入りピラフ	肉巻きおにぎり 麦 茶
07 (金)	野菜パン かじきソテー きゅうりともやしのサラダ キャベツスープ	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、なたね油、片栗粉、米粉パン	牛乳ラブ、かじき、油揚げ、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、コーン、にんじん	しょうゆ、酒、りんご酢、コンソメ、塩(並塩)、食塩、こしょう	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ いなり寿司	ジャムトースト 麦 茶
08 (土)	ハヤシライス・牛肉 スープ(キャベツ) オレンジ	米、じゃがいも、油	牛乳ラブ、牛肉(もも)、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、マッシュルーム、えのきたけ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	クラッカー 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
10 (月)	さつま汁うどん かぼちゃいとこ煮 ブロッコリーのソテー バナナ	干しうどん、米、さつまいも、砂糖、油、ごま、ひまわり油	牛乳ラブ、あずき(乾)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	バナナ、かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ミルク大豆 クラッカー 牛乳・ラブ ひじきご飯	酒若布おにぎり 麦 茶
11 (火)	グリーンピース御飯 豆腐の五目煮 南瓜の甘煮 わかめと揚げの味噌汁	米、じゃがいも、パン粉・生、てんぷら粉、なたね油、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、グリーンピース、にんじん、しめじ、生わかめ、ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、ウスター、本みりん、酒、みりん、食塩	ハイハイン ミルク大豆 お茶・麦茶 いもフライ	ツナサンド 麦 茶
12 (水)	ハヤシライス・牛肉 ブロッコリーのマカロニサラダ メロン	米、じゃがいも、マカロニ、油、マヨドレ	牛乳ラブ、牛肉(もも)	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	ミレービスケット 牛乳・ラブ ケーキ	鯛ご飯おにぎり 麦 茶
13 (木)	深川めし カリフラワーのオーロラソースかけ なめこ味噌汁・とうふ揚げ いちご	米、マヨドレ、ごま油	牛乳ラブ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、あさり、油揚げ	いちご、そらまめ、カリフラワー、なめこ、れんこん、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、ほしのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 塩ゆでそら豆 せんべい	ミニホットドッグ 麦 茶
14 (金)	ツイン ミートローフ 人参の甘煮 赤、黄、青のスープ	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、生湯葉	バナナ、にんじん、トマト、たまねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、わかめ(生)、いんげん、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし、ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、ウスター、みりん、食塩、白こしょう、ナツメグ	クラッカー 牛乳・ラブ 五目御飯	カレーピラフおにぎり 麦 茶
15 (土)	煮込みうどん 南瓜の甘煮 オレンジ	干しうどん、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳ラブ、鶏ささ身	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、昆布だし汁、しょうゆ	ハイハイン ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
17 (月)	チャンポンうどん さつま芋の甘煮 バナナ	干しうどん、さつまいも、米、生ふ、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、えび(むき身)、豚ひき肉	バナナ、チンゲンサイ、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、かんぴょう(乾)、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、カツオ・昆布だし、中華だしの素、しょうが、食塩	ハイハイン ミルク大豆 牛乳・ラブ 餃子めし	ホタテご飯おにぎり 麦 茶
18 (火)	ケチャップライス(昼) ウインナーボイル ブロッコリーとコーンのソテー ミニトマト	米、マカロニ、油、なたね油	ウインナー、鶏ひき肉、鶏もも肉、ベーコン	メロン、かぶ、たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、コーン、かぶ・葉つき、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉	ミレービスケット お茶・麦茶 カレーマカロニ	にんにく炒飯おにぎり 麦 茶
19 (水)	そら豆ご飯 さばのカレー焼き かみかみサラダ(ごぼう) わかめスープ(しめじ)	米、こんにゃく(精粉)、マヨドレ、押麦、ごま、砂糖	牛乳ラブ、さば、鶏むね肉、ほたて(水煮)、ハム、油揚げ	ごぼう、そらまめ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、酢、塩(並塩)、食塩、カレー粉	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ かやくご飯	コロックサンド 麦 茶
20 (木)	ご飯 ひらめの甘酢あんかけ 中華サラダ みそ汁(鶏肉・とうがん)	米、強力粉、油、砂糖、はるさめ(緑豆)、なたね油、ごま油、コーンスターチ、片栗粉、小麦粉	牛乳ラブ、ひらめ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、とうがん、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、たけのこ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、酢、ケチャップ、酒、りんご酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、塩(並塩)	クラッカー 牛乳・ラブ 豆パン	鮭サンド 麦 茶
21 (金)	野菜パン タンドリーチキン(ヨーグルト) ブロッコリーとコーンのソテー もやしのスープ	米、油、米粉パン	牛乳ラブ、鶏もも肉、豆乳ヨーグルト(無糖)、ベーコン	バナナ、もやし、ブロッコリー、コーン缶、塩こんぶ、焼きのり、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ハイハイン ミルク大豆 牛乳・ラブ 昆布おにぎり	ハムサンド 麦 茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
22 (土)	塩焼きそば 豆腐スープ(ねぎ) バナナ	焼きそばめん、油	牛乳ラブ、木綿豆腐、豚肉(肩)、いか	バナナ、キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ	コンソメ、食塩、中華だしの素、しょうゆ、こしょう	ミレービスケット 牛乳 ビスケット	* 補食はありません	
24 (月)	スパゲティーナポリタン ひじきサラダ 田舎スープ(トマト) バナナ	スパゲティー、米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、マヨドレ、ごま	牛乳ラブ、ウインナー、しらす干し(半乾燥)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、トマト、かぶ、緑豆もやし、にんじん、ひじき、セロリー、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ しそじゃこ御飯	鶏ご飯おにぎり 麦茶	
25 (火)	ご飯 鶏のネギ塩焼き 南瓜の甘煮 みそ汁(あさり)	トロピカーナ鉄分 豆乳ヨーグルト	米、食パン、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	牛乳ラブ、鶏もも肉、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	かぼちゃ、いちご、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)、食塩、こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ いちごジャムトースト	ツナサンド 麦茶
26 (水)	豆腐のドライカレー お茶・麦茶 クルトン入りカリカリサラダ ミネストローネ すいか	米、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、木綿豆腐	すいか、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、セロリー、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが	カレールー、りんご酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	クラッカー 牛乳・ラブ ミルク大豆	肉巻きおにぎり 麦茶	
27 (木)	ご飯 鯛のしお焼き ゆで野菜(もやしと青菜) 麩のすまし汁(えのき)	オレンジ	さつまいも、米、焼ふ	牛乳ラブ、たい	オレンジ、もやし、ごまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 焼きいも	メンチカツサンド 麦茶
28 (金)	豆乳パン 鮭のフライ ブロッコリーとコーンのソテー スープ(もやし・にら)	バナナ	豆乳パン、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、強化米	牛乳ラブ、さけ、豚肉	バナナ、もやし、ブロッコリー、にら、コーン缶、きゅうり、かんぴょう(乾)、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、本みりん、酢、塩(並塩)、酒、食塩、こしょう、かつお・昆布だし汁	ミレービスケット 牛乳・ラブ 肉巻きおにぎり	ジャムサンド 麦茶
29 (土)	鮭ご飯 具沢山汁 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳ラブ、さくらます(焼)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし	星たべよミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません	
31 (月)	アスパラガスとベーコンのスパゲティー バリバリサラダ スープ バナナ	スパゲティー、米、なたね油、コーンフレーク、オリーブ油、ごま油	牛乳ラブ、木綿豆腐、ベーコン、ビーガンシユレド、豆乳バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラ、エリンギイ、生わかめ、にんにく、焼きのり	昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ おかかおにぎり	鮭サンド 麦茶	

◎ 5月は気温の上昇が予想されますので十分な水分補給に努めてまいります。

◎ アスパラガス、グリーンピース、そら豆、メロンなど初夏の食材を楽しみます。

◎ 5月18日のお昼は盛りつけに手をかけ目で見て楽しむ献立とします。

◎ 5月のシークレットメニューは 20日の主菜です。皆さまふるってご応募ください。