

献立表

2018年05月		献立表				ハートランド・まっず	
日	時間帯	献立	賞	赤	緑	その他	
		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	
01	昼食	あじと大豆の煮物 キャベツ塩漬あえ みそ汁(豚肉・もやし) 御飯	砂糖 ごま油 米	しまあじ、だいず(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉 もやし、たまねぎ	にんじん キャベツ、ほうれんそう、鶏ささぎ	みりん、しょうゆ、酒 食塩 かつおだし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
02	昼食	鶏肉のから揚げ 煮付煮 豆乳汁 御飯	片栗粉、油 じゃがいも、油 米	鶏もも肉 豆乳	たけのこ、カットわかめ コンソメ、食塩	ケチャップ、食塩 かつおだし、みりん、しょうゆ コンソメ、食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
07	昼食	かしわもち ウィンナー ポイロブロッコリー 茹でにんじん おにぎり ヤクルト	船橋(ひよこ徳島産鶏卵) ウィンナー 米	ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	こしょう、食塩 食塩 しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
08	昼食	はるさめ汁 はるさめの酢の物 おかず汁 御飯	砂糖 ごま油 米	さわら	ごぼう、しょうが なす、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
09	昼食	マーボー豆腐 ほうれん草のおかか和え 焼きもちし飯 ヤクルト	ごま油、片栗粉、砂糖 米、油 米	かつお節 ヤクルト	たまねぎ、白ねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん コーン	しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
10	昼食	鶏肉の照り焼き ゆで野菜 卵のむね みそ汁 御飯	片栗粉、砂糖、油 油 米	鶏もも肉(皮付き) ライトツナフレーク、おから 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、スタップスんどう にんじん、白ねぎ チンゲンサイ、もやし、なめこ	みりん、しょうゆ、酒、おだし、しょうが、味噌 食塩 かつおだし、みりん、しょうゆ かつおだし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
11	昼食	豆腐煮物 塩のごま焼 かぼちゃの甘煮 御飯	片栗粉、ごま油 米、油、ごま 砂糖 米	絹ごし豆腐、鶏ささ身 さけ	酒、食塩、こしょう かぼちゃ、いんげん	酒、食塩、こしょう かつおだし、しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
12	昼食	フルーツサンド(もも) フルーツ ハンゴドボト オレンジ ヤクルト	食パン、砂糖 フルーツ、ごま油 じゃがいも、油 米	豆乳クリーム 牛乳 豚肉(薄) オレンジ	もも缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうゆ、中華だしの素、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう		
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
14	昼食	蒸し魚の野菜あん じゃが芋きんぴら みそ汁 御飯	油、片栗粉 じゃがいも、油、砂糖 米	からすがれい 米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、白ねぎ、いんげん にんじん、ごぼう だいこん、たまねぎ、こまつな	ゆかり しょうゆ、酒、しょうゆ、味噌 かつおだし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
15	昼食	おやつ小魚/オレンジ 豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁 ふりかけひじき 御飯 バナナ ヤクルト	砂糖 油、ごま 米	いわし(田作り) 豚肉(ロース)	オレンジ しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 食塩 バナナ	しょうゆ しょうゆ、みりん、食塩 食塩 バナナ	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
16	昼食	あじのケチャップ煮 添え(キャベツ) 御飯 野菜スープ ヤクルト	油、片栗粉、砂糖 米	あじ 木綿豆腐 ヤクルト	ケチャップ、グリーンアスパラガス コンソメ、食塩	ケチャップ、中華ソース、食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
17	昼食	煮り豆腐とひき肉の煮物 もやしとツナの酢あえ みそ汁 御飯	砂糖、片栗粉 砂糖 さつまいも 米	鶏ひき肉、煮り豆腐 ライトツナフレーク 米みそ(淡色辛みそ)	しょうゆ、しょうゆ、味噌 もやし、にんじん、さやえんどう たまねぎ、白ねぎ	かつおだし、しょうゆ、味噌 酢 かつおだし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
18	昼食	さけのちやんちやん焼き スタップスんどう すまし汁 御飯	油、砂糖 さといも(冷凍) 米	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、しめじ、にんじん スタップスんどう だいこん、たまねぎ	みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう かつおだし、しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
19	昼食	赤子トウモロコシ 野菜ほろろ丼 バナナ 中華スープ 御飯	北海道ポトトサラダパン 米、砂糖、油、ごま油 米	豚ひき肉、挽きわり納豆	しょうゆ、酒、食塩 バナナ えのきたけ、白ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 バナナ 中華だしの素、食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
21	昼食	松風焼き 焼き野菜 すまし汁 グリーンピース御飯 ヤクルト	片栗粉、ごま 油 米	たまねぎ、あおのり かぼちゃ、なす、いんげん	みりん、酒 食塩 かつおだし、しょうゆ、味噌 酒、食塩		
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
22	昼食	ポツポツ/バナナ 肉ひき肉/カレー味 キャベツとちくわの和え物 ゆでスタップスんどう 豆腐みそ汁 御飯	とうもろこし(玄穀)、油 じゃがいも、油、砂糖 ごま、砂糖 米	豚肉(もも) ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ たまねぎ、にんじん キャベツ スタップスんどう チンゲンサイ、白ねぎ	食塩 しょうゆ、みりん、カレー粉 酢、しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
23	昼食	すまし汁 さけの酒蒸し 茹でブロッコリー ひじきの煮物 みそ汁 御飯	お好み焼き粉、ごま油、砂糖 米	豚ひき肉、しらす干し さけ	にら、コーン たまねぎ、えのきたけ、レモン汁 ブロッコリー	しょうゆ、食塩 酒、食塩、こしょう 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
24	昼食	さつまいもおにぎり 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりの酢の物 みそ汁 御飯	米、さつまいも、ごま 片栗粉、油、砂糖 砂糖 米	木綿豆腐、鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	酒、食塩 しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ かぼちゃ、白ねぎ	酒、食塩 しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ かつおだし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
25	昼食	さわらの塩焼き いんげんのまよご 煮豆(いんげん豆) 五目みそ汁 御飯 ヤクルト	プリン ごま、砂糖 砂糖 米	さわら いんげん、にんじん	バナナ 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩 かつおだし		
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
26	昼食	肉みそうどん 塩ゆでそら豆 りんご ヤクルト	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖 米	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	酒 そらまめ りんご	酒 食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
28	昼食	焼きがんとどき ほうれん草のナムル みそ汁 御飯 ヤクルト	さつまいも、片栗粉 ごま、ごま油 米	木綿豆腐、鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、ひじき、おみこんぶ ほうれんそう、もやし、コーン キャベツ、白ねぎ、カットわかめ	ゆかり しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
29	昼食	赤魚の塩田煮 焼きトマト みそ汁 御飯	油、片栗粉、砂糖 米	赤魚、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	りんごチップ しょうゆ、食塩 ミニトマト	しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
30	昼食	赤魚の塩田煮 焼きトマト みそ汁 御飯	油、片栗粉、砂糖 米	赤魚、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	りんごチップ しょうゆ、食塩 ミニトマト	しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			
31	昼食	ハンバーグ/トマトソースかけ キャベツのコンソメ煮 豆腐スープ 御飯 ヤクルト	コーングリッツ、油、砂糖 米	豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐	こんぶ佃煮 チンゲンサイ、白ねぎ	酒、食塩、トマトソース、こしょう 食塩 中華だしの素、しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	牛乳130		牛乳			

5月も残りの月です。5月の行事表
2日 端午の節句
7日 食糧シク
15日 誕生日表

お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新

お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新

お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新
お料理の献立は毎月更新

