

5月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま 御中

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな材料 | Kcal |
|----|---|--|---|------|
| 1 | 金 | ごはん・1 食用ふりかけ・あげ肉じゃが 鮭の磯辺フライ きゅうりとコーンの甘酢サラダ 大福 | 米/(*ふりかけにたまご)/ 豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・つきこんにやく・グリーンピース/ 銀鮭・衣(小麦粉・青のり・パン粉)/ きゅうり・とうもろこし・わかめ・ごま油/ 餅粉・小豆・片栗粉/ サラダ油・他 | 463 |
| 7 | 木 | ごはん・1 食用ふりかけ 野菜たっぷりミートスパゲティ 白身魚のフリッター・ポークウインナー ブロッコリーごま和え・コールスローサラダ 大学いも | 米/(*ふりかけにたまご)/ スパゲティ・牛ひき肉・豚ひき肉・トマト水煮・パプリカ・玉ねぎ/ ほき・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ ポークウインナー(乳製品含む)/ ブロッコリー・ごま・ごま油/ キャベツ・にんじん・マヨネーズ/ さつまいも/ サラダ油・他 | 472 |
| 8 | 金 | チキンと7種のお野菜たっぷりカレー ゼリー | 米/ 鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・なす・トマト・いんげん・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ ゼラチン/ サラダ油・他 | 525 |
| 11 | 月 | ごはん・さんまと枝豆の甘辛がらめ かぼちやの素揚げ・たまごのソース煮 ミニトマト・れんこんとごぼうの和風マヨサラダ ほうれん草のごま和え | 米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・枝豆/ かぼちや/ たまご/ ミニトマト/ れんこん・ごぼう・にんじん・マヨネーズ/ ほうれん草・とうもろこし・ごま/ サラダ油・ごま油・他 | 472 |
| 12 | 火 | ごはん ささみチーズかつ いんげんのソテー・すき焼き風煮もの かにカマとじゃがいものたまご焼き・フルーツ | 米/ 鶏肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉)/ いんげん・赤ピーマン/ 白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ たまご・かにカマ・にんじん・じゃがいも・牛乳・コンソメ/ 果実缶/ サラダ油・他 | 471 |
| 13 | 水 | ピラフ 旬野菜と大豆のコンソメスープ 焼きプリンタルト | 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・バター/ じゃがいも・竹の子・ごぼう・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ゆで大豆・ベーコン(乳製品含む)・ポークウインナー(乳製品含む)・マカロニ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・コンソメ/ 小麦粉・マーガリン・牛乳・たまご/ サラダ油・他 | 520 |
| 14 | 木 | おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ブロッコリー・卵サラダ | 米(*ふりかけにたまご)/ 鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・大豆たんぱく・デミグラスソース(原材料の一部に乳・小麦粉を含む)/ えんどう・にんじん・バター/ じゃがいも/ とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉)/ ブロッコリー/ たまご・枝豆・マヨネーズ・パセリ・ケチャップ/ サラダ油・他 | 485 |

| | | | | |
|----|---|---|---|-----|
| 15 | 金 | 五目野菜と山菜の混ぜ寿司 銀鮭の塩焼き ごぼうとちくわのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・ほうれん草とじゃこの卵焼き 黒糖わらびもち | 米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにやく・山セリ・わらび・細竹・鶏肉/銀鮭/ごぼう・ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・青のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご・ほうれん草・ちりめんじゃこ・にんじん・玉ねぎ/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他 | 467 |
| 18 | 月 | ごはん チキン南蛮・ミニトマト・いんげんのごま和え ごぼうと豚肉のきんぴら つくねのバーベキュー風味・ゆでとうもろこし | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニトマト/いんげん・ごま・ごま油/鶏肉、野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン))/とうもろこし/サラダ油・他 | 451 |
| 19 | 火 | 鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ | 米・さけ・大根葉/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし・わかめ/サラダ油・他 | 485 |
| 20 | 水 | ごはん スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー ごぼうのきんぴら・大学いも | 米/スパゲティ・ベーコン(乳製品を含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品を含む)・ブロッコリー/ごぼう・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他 | 475 |
| 21 | 木 | ごはん 和牛メンチかつ、かつソースかけ・枝豆 干し大根のうま煮 ポテトサラダ フィッシュソーセイジのケチャップ炒め | 米/牛肉・豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉)/枝豆/干し大根・鶏肉・しいたけ・うす揚げ・かまぼこ・にんじん/じゃがいも・にんじん・とうもろこし・マヨネーズ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他 | 452 |
| 22 | 金 | ごはん・1 食用ふりかけ チキンマーマレード照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め・むき枝豆 | 米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ごぼう・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉)/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにやく・にんじん/枝豆/サラダ油・他 | 471 |
| 25 | 月 | ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、にんじん)・揚げじゃが 白身魚の磯辺フライ 揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンのオーロラサラダ | 米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/にんじん/じゃがいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他 | 476 |

| | | | | |
|----|---|---|---|-----|
| 26 | 火 | ごはん・から揚げ(2個) ウインナーとパブリカのトマトスパゲティ かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 卵焼き・ほうれん草とえのきのごま和え | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/スパゲティ・ポーク ウインナー(乳製品を含む)・パブリカ・トマト水煮・玉 ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身/たまご/ほうれん 草・えのき・とうもろこし・ごま・ねりごま/ごま油・サラ ダ油・他 | 498 |
| 27 | 水 | ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお さんまとかぼちゃの甘辛がらめ たまご焼き・マカロニサラダ ロースハム・わらびもち | 米/ちりめじゃこ・ごま・かつおぶし/さんま・衣(片栗 粉)・かぼちゃ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジ タブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わ らびもち粉・きなこ/サラダ油・他 | 479 |
| 28 | 木 | 大豆とひき肉のカレーライス・ゼリー | 米/ゆで大豆・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉・じゃが いも・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・ピーマン・しょう が・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なた ね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリ ン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜 パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウ ダー、カラメル色素)ウスターソース・ケチャップ/ゼラ チン/サラダ油・他 | 525 |
| 29 | 金 | わかめごはん 鶏のたつた揚げ・ミニトマト いんげんのごま和え オムレツ・肉団子照り焼き・フルーツ | 米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ミニトマト/ いんげん・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉 ねぎ・でんぷん・パン粉/果実缶/サラダ油・他 | 458 |