

## 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 様

日	曜	こんだて名	おもな材料	Kcal
2	月	わかめごはん 鶏のたつた揚げ 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)/いんげん・赤パプリカ・ごま・ごま油/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ねぎ・でんぶん・パン粉/果実缶/サラダ油・他	457
6	金	ごはん・1 食用ふりかけ あげ肉じゃが 白身魚の磯辺フライ 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/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む)・青のり)/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
9	月	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 カラフルポテトサラダ 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・ブロッコリー・たまご・マヨネーズ/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他	452
10	火	ごはん・から揚げ(2 個) ウインナーとパプ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)・パプリカ・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
11	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 揚げさばのソース煮・じゃがいもの素揚げ 枝豆・ゆで卵・マカロニサラダ ロースハム・わらびもち	米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/さば・衣(片栗粉)/じゃがいも/枝豆/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	470
12	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
13	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

16	月	ごはん・豚肉と枝豆の甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・たまごのソース煮 れんこんとごぼうのマヨごまサラダ ほうれん草のおかか和え	米/豚肉・衣(片栗粉・小麦粉・たまご・大豆油)・ 枝豆/かぼちゃ/たまご/れんこん・ごぼう・赤パブリ カ・黄パブリカ・にんじん・マヨネーズ・ごま/ほうれん 草・とうもろこし・かつおぶし/サラダ油・ごま油・他	483
17	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
18	水	ピラフ 旬野菜と大豆たくさんのコンソメスープ 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・パブリカ・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
19	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
20	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
23	月	ごはん チキン南蛮・いんげんのごま和え ごぼうと豚肉のきんぴら つくねのパーベキュー風味・ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/い んげん・赤パブリカ・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
24	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・鶏肉・豚肉・竹 の子・オイスターソース・(乳成分・ごま・大豆・りん ごを含む)・ラード・春雨/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

25	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
26	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
27	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 枝豆 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)/枝豆/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・赤パプリカ・にんじん/サラダ油・他	471
30	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、にんじん)・粉ふきいも かにかまの磯部揚げ(2個) 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/カニかまぼこ・衣(小麦粉・片栗粉・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	465
31	火	おにぎり・ちくわとかにカマの2色揚げ 枝豆・里芋と人参のおかか和え 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・かにかまぼこ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/えだまめ/さといも・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他	473