

令和8年度

# 5月予定献立表

日	曜	献立内容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	金	ごはん こいのぼり型ハンバーグ 酢の物 かきたま汁	ハンバーグ 豆腐 たまご	人参 もやし 玉ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 でんぶん
2	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
7	木	ごはん ウインナーと野菜の炒め物 青のりポテト ひじきのサラダ	ウインナー 大豆 ひじき	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり	ごはん じゃがいも マヨネーズ
8	金	ごはん 魚の煮つけ 切干大根のはりはり 豚汁	ほき 豚肉	切干大根 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖
9	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
11	月	ごはん 肉豆腐 小松菜ともやしのお浸し 焼きちくわ	豚肉 焼き豆腐 ちくわ	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	ごはん 油 砂糖
12	火	食パン チキンチャップ スティック野菜 じゃがいものスープ	鶏肉 枝豆 ベーコン	きゅうり 玉ねぎ 人参 大根	食パン 砂糖 じゃがいも
13	水	青菜ごはん 厚揚げの五目煮 バンバンジーサラダ キャベツの味噌汁	厚揚げ 鶏肉 わかめ	大根 人参 ごぼう いんげん きゅうり コーン キャベツ しいたけ	ごはん 砂糖 こんにやく
14	木	ごはん 魚の南蛮漬け やみつきキャベツ 煮しめ	ほき 焼き豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根	ごはん 油 砂糖 じゃがいも でんぶん
15	金	(あさひ) 自宅弁当の日 (若葉) ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	豚肉	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 かぼちゃ えのきだけ	ごはん 砂糖 油
16	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
18	月	ごはん 魚のかば焼き ドレッシング和え 玉ねぎの味噌汁	ほき わかめ	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン	ごはん 油 でんぶん
19	火	ごはん チンジャオロースー ぎょうざ きのこのスープ	豚肉 ぎょうざ わかめ	竹の子 人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ ねぎ	ごはん 油 砂糖 でんぶん
20	水	(あさひ) ごはん 八宝菜 春巻 わかめの中華スープ (若葉) 自宅弁当の日	豚肉 春巻 わかめ 豆腐	もやし ピーマン 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ	ごはん 油
21	木	ごはん 千草焼き ほうれん草の醤油和え 炒り豆腐	千種焼き 木綿豆腐 豚ひき肉 グリンピース	ほうれん草 もやし 人参 しいかけ ねぎ	ごはん 油 砂糖
22	金	ベーコンピラフ チキンナゲット フレンチサラダ コンソメスープ	ベーコン チキンナゲット	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ しめじ ねぎ もやし	ごはん 油
23	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
25	月	ごはん 魚の甘みそマヨかけ きんぴらごぼう キャベツのスープ	赤魚 さつまあげ	ごぼう 人参 もやし コーン キャベツ	ごはん 油 砂糖
26	木	焼きそば 茹でブロッコリー 鶏肉のカレー唐揚げ	豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	焼きそば麺 油 でんぶん
27	水	カレーライス オムレツ 野菜サラダ	豚肉 オムレツ	玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ コーン きゅうり	ごはん 油 カレールウ マヨネーズ
28	火	ごはん 魚の塩こうじ焼き いんげんのごま和え 筑前煮	たら 鶏肉	いんげん キャベツ 人参 竹の子 ごぼう しいたけ	ごはん 油 砂糖
29	金	食パン レモンチキン 三色和え キャベツとベーコンのミルクスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ	食パン 油 砂糖 でんぶん じゃがいも
30	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン

※都合により献立、材料を変更することがあります。