

2025年5月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	木	赤飯 白身魚の塩麹焼き 白菜のおかか和え ひじきと大豆煮 小松菜とさつま芋の味噌汁	マカロニのみたらし風 お茶	小豆 たら 糸かつお ひじき、大豆 味噌	はくさい、ほうれん草 人参、いんげん 小松菜	米、もち米、黒ごま きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖 さつま芋
2	金	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 粉ふき芋 グリーンサラダ ほうれん草と豆腐のスープ 納豆	フルーツボンチ お茶	鶏肉 豆腐 納豆	キャベツ、ブロッコリー 人参、コーン ほうれん草	米 きび砂糖、マヨドレ じゃがいも キャノーラ油、きび砂糖
7	水	カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	麩のラスク お茶	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ グリーンアスパラ、コーン 人参 黄桃缶	米、キャノーラ油 マカロニ、マヨドレ
8	木	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐煮 玉ねぎと小松菜の味噌汁 納豆	かぼちゃ蒸しパン お茶	サバ 高野豆腐 味噌 納豆	ほうれん草 人参、いんげん 小松菜、たまねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖
9	金	ごはん チキンソテートドろしかけ 人参のグラッセ 花野菜サラダ コーンとほうれん草のスープ ちりめん入り納豆	ちんすこう お茶	鶏肉	たまねぎ、トマト缶、パセリ 人参 ブロッコリー カリフラワー コーン、ほうれん草	米 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖
10	土	そぼろ丼 切干大根ナムル わかめと豆腐のすまし汁	青菜おにぎり お茶	豚ミンチ わかめ、豆腐	たまねぎ、人参、コーン いんげん 小松菜、切干大根、人参	米、キャノーラ油、きび砂糖 ごま油、きび砂糖 白すりごま
12	月	ごはん 白身魚のごまだれがけ 茹でブロッコリー ひじき煮 ごぼうとほうれん草の味噌汁	ぶどうゼリー お茶	たら ひじき、ちくわ 味噌	ブロッコリー 人参、いんげん ごぼう、ほうれん草	米 きび砂糖、白すりごま 白ごま キャノーラ油、きび砂糖
13	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 新じゃがの煮物 ほうれん草のゆかり和え 豆乳味噌汁	ちりめんおにぎり お茶	鶏肉 わかめ、豆腐、味噌、豆乳	ほうれん草、人参、ゆかり	米 じゃがいも、きび砂糖 きび砂糖
14	水	ごはん すき焼き風煮 胡瓜のごま酢和え えのきと小松菜のすまし汁 納豆	たべっこベイビー オレンジ お茶	豚肉、豆腐 納豆	はくさい、たまねぎ、人参 青ねぎ もやし、きゅうり、人参 小松菜、えのき	米 キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖、白すりごま
15	木	ごはん 白身魚のクリーム焼き いんげんソテー ポテトサラダ キャベツともやしのスープ ちりめん入り納豆	豆腐ドーナツ お茶	たら 納豆、ちりめん	コーン、パセリ いんげん、人参 じゃがいも、人参、きゅうり キャベツ、もやし、パセリ	米 小麦粉、キャノーラ油 キャノーラ油 マヨドレ 白ごま
16	金	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のツナ和え 大根と厚揚げの味噌汁 納豆	ふかし芋 お茶	豚肉 ツナ缶 厚揚げ、味噌 納豆	キャベツ、たまねぎ、人参 ピーマン ほうれん草、人参 大根、青ねぎ	米 キャノーラ油 きび砂糖
17	土	ミニふりかけごはん かやくうどん 小松菜の納豆和え	ゆかりおにぎり お茶	食べる小魚、系かつお うすあげ、鶏肉 納豆	わかめごはんの素 しめじ、はくさい、人参 青ねぎ 小松菜、もやし	米、白すりごま うどん、きび砂糖 きび砂糖
19	月	ごはん 白身魚の煮付け いんげんの和え物 ひじきサラダ 麩とほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆	みかんゼリー お茶	たら ひじき 味噌 納豆、ちりめん	いんげん きゅうり、コーン、人参 ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 マヨドレ、白すりごま きび砂糖 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
20	火	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーの塩麹和え わかめともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆	キャロット蒸しパン お茶	鶏肉 わかめ、味噌 納豆、ちりめん	たまねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、人参 もやし	米 じゃがいも、キャノーラ油 きび砂糖 白ごま
21	水	ごはん 豚肉のチャップル ほうれん草のナムル 大根としめじのすまし汁 納豆	五平もち お茶	豚肉、厚揚げ、系かつお 納豆	人参、たまねぎ、キャベツ ほうれん草、もやし、人参 大根、しめじ、青ねぎ	米 キャノーラ油 ごま油、きび砂糖
22	木	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 人参グラッセ 野菜サラダ 豆腐と白菜のスープ プチゼリー	レーズンケーキ お茶	鶏肉 豆腐 豆腐	たまねぎ、コーン、パセリ 人参 ブロッコリー、きゅうり カリフラワー はくさい、小松菜	米、キャノーラ油 片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 プチゼリー
23	金	ミニふりかけごはん 焼きそば 大学かぼちゃ 小松菜とコーンのスープ	クラッカーサンド お茶	食べる小魚、系かつお 豚肉、系かつお、青のり粉	わかめごはんの素 たまねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、もやし 南瓜 小松菜、コーン	米、白すりごま 中華そば、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖、黒ごま
24	土	麻婆丼 切干大根サラダ さつま芋と白菜のスープ	ごま塩おにぎり お茶	豆腐、豚ミンチ、赤みそ さつま芋と白菜のスープ	たまねぎ、人参、青ねぎ 切干大根、きゅうり、人参 はくさい	米、キャノーラ油、きび砂糖 片栗粉、ごま油 キャノーラ油、きび砂糖 白すりごま さつま芋
26	月	ごはん さばのカレームニエル 茹でブロッコリー 大豆煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	りんごゼリー お茶	サバ 大豆 味噌	ブロッコリー 椎茸、人参、いんげん 小松菜、たまねぎ	米 小麦粉、キャノーラ油 きび砂糖
27	火	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の磯和え 麩としめじのすまし汁 ちりめん入り納豆	ちぢみ お茶	鶏肉、厚揚げ 刻みのり 納豆、ちりめん	大根、新ごぼう、人参 グリーンピース 小松菜、もやし、人参 しめじ、ほうれん草	米 きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖 麩 白ごま
28	水	ごはん 揚げささみのレモン風味 蒸しかぼちゃ ブロッコリーサラダ 人参と豆腐のスープ	じゃが芋のベッド お茶	ささみ 豆腐	レモン、レモン汁 南瓜 ブロッコリー、キャベツ 人参 人参、パセリ	米 片栗粉、キャノーラ油、きび砂糖 マヨドレ
29	木	ごはん 白身魚のかば焼き風 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 玉ねぎとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	たら ちくわ 味噌 納豆、ちりめん	小松菜、はくさい ごぼう、人参 たまねぎ、キャベツ	米 片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 白ごま、キャノーラ油、きび砂糖 白ごま
30	金	ごはん 八宝菜 海藻サラダ 豆腐と小松菜のスープ 納豆	皮つきフライドポテト お茶	豚肉、かまぼこ ツナ缶 豆腐 納豆	もやし、ピーマン、はくさい 人参、たまねぎ、椎茸 ブロッコリー、わかめ コーン 小松菜	米 キャノーラ油、片栗粉、ごま油 キャノーラ油、きび砂糖
31	土	豚丼 ほうれん草のごま和え さつま芋と厚揚げの味噌汁	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 厚揚げ、味噌	たまねぎ、人参、青ねぎ ほうれん草、人参	米、きび砂糖 きび砂糖、白すりごま さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	日	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アツパマンせんべい