



日 曜	こ ん だ て		赤のなかま (血・肉・骨をつくる)	黄のなかま (力や熱のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	調 味 料	1食分 (kcal)
1 金	五目寿司 牛乳	(魚そうめん汁) 【キャベツの和え物】 こどもの日デザート	鶏肉 卵 (魚そうめん 豆腐) (油揚げ わかめ) 【いか】	砂糖 油 ごま 【砂糖】 デザート	しいたけ ごぼう たけのこ にんじん (にんじん ねぎ) 【キャベツ きゅうり にんじん】	酢 酒 うすくち だし昆布 塩 みりん (煮干し うすくち 酒) 【酢 うすくち】	579 24.9
4 月	みどりの日						
5 火	子どもの日						
6 水	振替休日						
7 木	黒糖パン 牛乳	五目うどん 【干草和え】	鶏肉 油揚げ 【いか】	うどん 【ごま 砂糖】	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 【キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草】	煮干し うすくち 酒 みりん 【酢 うすくち】	633 28.4
8 金	三色豆ごはん 牛乳	(チンゲンサイのスープ) 【魚のチリソース】	大豆 【魚】	【油 砂糖 でんぷん】	コーン缶 青豆 (チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ) 【たまねぎ にんじん しいたけ 青豆】	塩 酒 (うすくち 塩 こしょう) (ガラスフ) (こしょう うすくち) 【クチャップ テリソース 塩 みりん】	677 28.2
11 月	麦ごはん 牛乳	厚揚げとれんこんの炒め煮 (パンサンスー)	豚肉 厚揚げ (卵)	油 砂糖 (ごま油) (油 はるさめ 砂糖)	れんこん こんにゃく にんじん キャベツ いんげん (ほうれんそう きゅうり もやし にんじん)	酒 塩 うすくち こいくち みりん (うすくち 酢 塩)	669 21.9
12 火	とうきびごはん 牛乳	(筑前煮) 【さきいかサラダ】	(鶏肉 ちくわ) 【けんさきいか】	きび粉 (油 砂糖) 【砂糖 アーモンド粉】	(こんにゃく いんげん しいたけ) (ごぼう にんじん たけのこ れんこん) 【キャベツ きゅうり にんじん】	酒 塩 (うすくち 酒 塩) 【うすくち】	611 24.8
13 水	ハヤシライス 牛乳	(海藻サラダ)	牛肉 チーズパウダー (海藻ミックス)	油 小麦粉 パター (砂糖 ごま ごま油)	たまねぎ にんじん グリンピース (きゅうり にんじん キャベツ)	にんにく ハヤシルー 塩 クチャップ こしょう (酢 うすくち)	693 22.7
14 木	たまごサンド 牛乳	(ミネストローネ) 【グリーンサラダ】	卵 (ベーコン) 【ツナ】	マヨネーズ (マカロニ マーガリン) 【オリーブ油】	きゅうり (たまねぎ にんじん トマト ハセリ) 【フロッキー キャベツ にんじん】	こしょう 塩 (ガラスフ) (にんにく 塩 こしょう) 【うすくち 塩 こしょう】	622 27.2
15 金	麦ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 (揚げかつおの香りとえ) 【野菜のレモン和え】	かまぼこ 豆腐 (かつお)	(小麦粉 でんぷん) (油 砂糖 ごま油 ごま)	にんじん えのきだけ ほうれんそう (ねぎ) 【キャベツ にんじん】	うすくち 煮干し 塩 (こいくち 酒 うすくち) 【レモン汁 塩】	624 33.8
18 月	麦ごはん 牛乳	たけのこのみそ汁 (きんぴらごぼう) 【納豆】	豆腐 わかめ みそ (鶏肉 ちくわ) 【納豆】	(ごま油 砂糖 ごま)	たけのこ はくさい にんじん ねぎ (ごぼう にんじん こんにゃく いんげん)	煮干し (うすくち こいくち 酒) (みりん トウバンジャン)	622 28.0
19 火	ゆかりごはん 牛乳	(とんこつ煮) 【わかめサラダ】	(豚肉 厚揚げ みそ) 【わかめ かにかま】	(里芋 黒砂糖) 【油】	(こんにゃく にんじん ごぼう だいごん) ゆかり粉 【きゅうり キャベツ にんじん】	(酒 うすくち) 【うすくち 酢 塩】	606 25.4
20 水	ひじきごはん 牛乳	(かきたま汁) 【ピーマンの白和え】	鶏肉 ひじき 油揚げ (卵) 【かにかま 豆腐 みそ】	油 砂糖 (ふ) 【すりごま 砂糖】	にんじん 青豆 (にんじん えのきだけ ねぎ) 【赤ピーマン ピーマン アスパラガス】	塩 うすくち (煮干し うすくち 酒) 【塩 うすくち】	572 25.7
21 木	よもぎパン 牛乳	ミートソースパグティ (みかんサラダ)	鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズパウダー (ロースハム)	スパグティ 油 (オリーブ油 砂糖)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ (キャベツ きゅうり にんじん みかん缶)	にんにく クチャップ デミグラスソース 白ワイン 塩 こしょう (塩 こしょう)	623 26.7
22 金	麦ごはん 牛乳	根菜汁 (ししゃもフライ) 【もやしの和え物】	豆腐 油揚げ みそ (ししゃもいもいそペフリッター) 【ちくわ】	(油) 【砂糖 ごま】	だいごん れんこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ 【もやし にんじん ほうれんそう】	煮干し 【うすくち】	651 23.0
25 月	麦ごはん 牛乳	きのこスープ (いわしのトマト煮) 【しゃきしゃきサラ】	ベーコン (いわしのトマト煮) 【ちりめん】	【ごま油 砂糖】	ぶなしめじ にんじん えのきだけ しいたけ たまねぎ ハセリ 【千切り大根 キャベツ きゅうり 人参】	ガラスフ うすくち 酒 【酢 うすくち 塩】	609 24.0
26 火	麦ごはん かりかりいり 牛乳	(高野豆腐の卵とじ) 【れんこんサラダ】	(鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵) かえり	(油 砂糖) 【ごま マヨネーズ】	(たまねぎ しいたけ 小松菜 にんじん) (れんこん キャベツ きゅうり にんじん) 【コーン】	(うすくち 煮干し) 【酢 うすくち こしょう】	653 28.9
27 水	麦ごはん 牛乳	八宝菜 (きゅうりの中華和)	豚肉 いか えび うすら卵 (ささみ)	油 でんぷん (はるさめ 砂糖 ごま油)	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ヤングコーン (きゅうり もやし にんじん)	にんにく しょうが うすくち 酒 塩 こしょう (酢 塩) (にんにく トウバンジャン うすくち)	584 25.4
28 木	コッパパン 日向夏みかんジャム 牛乳	(肉団子スープ) 【ポテトサラダ】	(鶏ひき肉 卵 チーズパウダー) 【卵 ロースハム】	(パン粉 マロニー) 日向夏みかんジャム 【じゃがいも マヨネーズ】	(キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ) (きくらげ) 【きゅうり たまねぎ にんじん】	(しょうが ガラスフ) (うすくち 塩 こしょう) 【塩 こしょう】	621 24.1
29 金	麦ごはん 牛乳	新じゃがいものみそ汁 (とり肉のカレー揚) 【ちりめん和え】	豆腐 油揚げ わかめ みそ (鶏肉) 【ちりめん】	じゃがいも (小麦粉 でんぷん 油) 【砂糖 ごま】	たまねぎ ニラ 【キャベツ にんじん】	煮干し (塩 こしょう カレー粉) 【うすくち】	695 28.8

献立表中の () [] 【 】 は、その献立に使われている材料を示しています。ご家庭でもご活用ください。

【ひとくちメモ】日本では昔から5月5日を「端午の節句」として祝ってきました。子どもが元気に育ってきたことへのお礼や、これからも健やかに成長してほしいという願いをこめて、お祝いの宴を開きました。その時にだされるごちそうには5月が旬の食べものがたくさん使われたそうです。「たけのこ」には「竹のよに、すくすくと成長するように」という願いが、「かつお」には「困難に打ち勝つ」といった意味が込められていたそうです。大切な日本の食文化をしっかりと受けついでいきたいですね。