

令和
6年度



5月予定献立表 (つばさ)



☆材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

児童発達支援センター つばさ

日にち	曜日	お昼の献立	午後のおやつ	主な材料名			栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	熱量(kcal)	蛋白質(g)
1	水	スパゲッティミートソース		豚肉 ツナ	スパゲティ 油 じゃが芋	生姜 ニンニク 玉ねぎ セロリー 人参 トマト缶 しめじ キャベツ きゅうり チンゲン菜 ホールコーン みかん缶	1日	
		ツナ入り野菜サラダ 野菜スープ					474	21.0
		みかん缶					15.9	2.2
2	木	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 生わかめ なると 豆腐 牛乳	米 油 パン粉	玉ねぎ きゅうり ねぎ ブロッコリー しめじ パイン缶	2日	
		こいのぼり(ミートローフ) きゅうりとわかめの和え物 なるとしめじのスープ パイン缶					415	18.2
7	火	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリー ブロッコリー みかん缶	7日	
		チキンカレー ブロッコリーのごま酢和え					489	17.9
		みかん缶					15.1	1.6
8	水	ご飯		鶏肉 卵 鰹節 生わかめ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト ホールコーン きゅうり 小松菜 ねぎ パイン缶	8日	
		厚焼き卵 コーンとトマトのサラダ					421	15.3
		すまし汁 パイン缶					14.4	1.5
9	木	ちゃんぽんうどん	牛乳または 麦茶	豚肉 なると 牛乳 乳飲料	干しうどん 油 小麦粉 ごま油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 干しシイタケ 生姜	9日	
		かぼちゃの天ぷら					445	15.8
		ジョア(ストロベリー)					9.0	3.4
10	金	ご飯	牛乳または 麦茶	鮭 卵 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	パセリ ニンニク キャベツ きゅうり 人参 セロリー 小松菜 玉ねぎ みかん缶	10日	
		魚のスタミナ焼き コールスロー					449	20.0
		たまごスープ みかん缶					16.3	1.2
13	月	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 焼き豆腐 白滝 海苔 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 しめじ 大根 ぶどうゼリー	13日	
		肉豆腐 ほうれん草のり和え					454	19.6
		みそ汁 ぶどうゼリー					14.4	1.5
14	火	ロールパン	牛乳または 麦茶	鶏肉 牛乳	ロールパン 油 小麦粉 バター じゃが芋	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ 人参 セロリー ブロッコリー トマト きゅうり パイン缶	14日	
		コーンクリームシチュー					477	19.0
		ブロッコリーとトマトのサラダ パイン缶					18.8	2.1
15	水	親子うどん		鶏肉 卵 鰹節 ちくわ	干しうどん 油 小麦粉 砂糖	ねぎ 人参 小松菜 りんごゼリー	15日	
		ちくわのカレー揚げ					463	19.9
		リンゴゼリー					12.5	2.1
16	木	ご飯	牛乳または 麦茶	鮭 味噌 油揚げ 生わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ごま 油	いんげん ほうれん草 人参 ねぎ 果物缶	16日	
		魚の塩焼き 野菜のごま和え					405	19.0
		みそ汁 フルーツヨーグルト					9.9	1.3
17	金	ご飯	牛乳または 麦茶	ハム 卵	米 じゃが芋 油	トマト 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 セロリー ホールコーン 小松菜 黄桃缶	17日	
		スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ					441	16.4
		コーンスープ 黄桃缶					15.2	1.7
20	月	中華丼	牛乳または 麦茶	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 片栗粉	人参 白菜 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ 切り干し大根 ねぎ 生姜 チンゲン菜 きゅうり パイン缶	20日	
		切り干し大根の中華和え チンゲン菜のスープ					505	18.8
		パイン缶					19.1	1.5
21	火	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 生わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	生姜 ニンニク いんげん キャベツ 人参 ホールコーン ねぎ パイン缶	21日	
		鶏のから揚げ いんげんのごま和え					502	20.5
		みそ汁 パイン缶					17.8	1.5
22	水	ご飯		鮭 しらす干し 鰹節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 里芋 ごま油	玉ねぎ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 黄桃缶	22日	
		鮭の西京焼き しらすときゅうりのたたき					414	18.5
		けんちん汁 黄桃缶					11.9	1.5
23	木	クリームスープスパゲティ	牛乳または 麦茶	ベーコン ハム ひじき 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー きゅうり	23日	
		ひじきのマリネ					432	12.5
		抹茶のケーキ					18.7	1.6
24	金	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 豆腐 卵 鰹節 生わかめ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	干しシイタケ 人参 おくら キャベツ きゅうり ねぎ みかん缶	24日	
		ぎせい豆腐 おくらと人参のおかか和え					439	18.7
		みそ汁 みかん缶					13.6	1.5
27	月	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 味噌 豆腐 生わかめ ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 ねぎ	27日	
		新じゃがの煮物 小松菜とツナの和え物					474	20.0
		みそ汁 ヨーグルト					12.8	1.5
28	火	ご飯	牛乳または 麦茶	さば ハム 豆腐 生わかめ 豆乳 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 春雨 小麦粉	生姜 きゅうり 人参 ねぎ 小松菜 パイン缶	28日	
		さばのみそ煮 春雨の和え物					533	22.3
		わかめスープ パインケーキ					19.4	1.5
29	水	ジャージャー麺		豚肉 ハム 味噌 卵	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 干しシイタケ ニンニク 生姜 きゅうり キャベツ ブロッコリー には 黄桃缶	29日	
		キャベツとハムの和え物 にはたま汁					420	20.6
		黄桃缶					19.4	2.0
30	木	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 生わかめ 豆腐 豆乳 牛乳 なると 味噌	米 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 油 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 ニンニク きゅうり セロリー もやし オレンジゼリー	30日	
		麻婆豆腐 わかめの中華づけ					452	17.3
		ワンタンスープ オレンジゼリー					13.3	1.8
31	金	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 しらす 油あげ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油	きゅうり ねぎ パイン缶	31日	
		鶏の照り焼き しらすときゅうりのたたき					423	18.1
		みそ汁 パイン缶					14.6	1.7



今月の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	塩分
565kcal	21.0g	18.5g	374mg	2.0g
530kcal	19.8g	17.0g	200mg	1.5g

