



# 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) 脂質(g)	蛋白質(g) 塩分(g)	
1	木	ご飯 新じゃがの煮物 小松菜とツナのごま和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳または 麦茶	豚肉 ツナ 味噌 豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	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	1日	474 12.8	20.0 1.5
2	金	ご飯 ミートローフ きゅうりとわかめの和え物 なるととしめじのスープ パイン缶	牛乳または 麦茶	豚肉 豆腐 わかめ なると 牛乳	米 パン粉 砂糖	玉ねぎ しめじ ブロッコリー ねぎ きゅうり 生姜 パイン缶	2日	415 12.4	18.2 1.6
7	水	ご飯 鶏の照り焼き ほうれん草とちくわのごま和え みそ汁 パイン缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま 油	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ なめこ パイン缶	7日	429 13.3	18.3 1.7
8	木	親子うどん ちくわのカレー揚げ りんごゼリー	牛乳または 麦茶	鶏肉 鰹節 卵 ちくわ 牛乳	干しうどん 油 小麦粉 砂糖	ねぎ 人参 小松菜 りんごゼリー	8日	462 12.5	19.9 2.1
9	金	ご飯 鮭のスタミナ焼き コールスロー 卵スープ みかん缶	牛乳または 麦茶	鮭 卵 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	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	9日	449 16.3	20.0 1.2
12	月	中華丼 切り干しの中華和え チンゲン菜のスープ パイン缶	牛乳または 麦茶	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳	米 ごま ごま油 油 砂糖 片栗粉	人参 白菜 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 干しシイタケ 切干大根 生姜 きゅうり チンゲン菜 ねぎ パイン缶	12日	505 19.1	18.8 1.5
13	火	ご飯 鮭の西京焼き しらすときゅうりのたたき けんちん汁 黄桃缶	牛乳または 麦茶	鮭 鰹節 味噌 しらす 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 ごま油 里芋 砂糖	玉ねぎ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 黄桃缶	13日	414 11.9	18.5 1.5
14	水	スパゲティミートソース ツナ入り野菜サラダ 野菜スープ みかん缶	牛乳または 麦茶	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋	ニンニク 生姜 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	14日	474 15.9	21.0 2.2
15	木	ご飯 厚焼き卵 コーンとトマトのサラダ すまし汁 パイン缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 卵 鰹節 わかめ 牛乳	米 砂糖 油	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	15日	421 14.4	15.3 1.5
16	金	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ののり和え みそ汁 みかんゼリー	牛乳または 麦茶	豚肉 焼き豆腐 のり 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 白滝	玉ねぎ 人参 干しシイタケ ほうれん草 しめじ 大根 みかんゼリー	16日	454 14.4	19.6 1.5
19	月	ご飯 鶏のから揚げ いんげんのごま和え みそ汁 パイン缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま じゃが芋 砂糖	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	19日	502 17.8	20.5 1.5
20	火	ジャージャー麺 キャベツとハムの和え物 にらたま汁 黄桃缶	牛乳または 麦茶	豚肉 ハム 卵 味噌 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 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 にら 黄桃缶	20日	420 19.4	20.6 1.8
21	水	ご飯 鮭の塩焼き 野菜のごま和え みそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳または 麦茶	鮭 味噌 油揚げ わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 油	いんげん ほうれん草 人参 ねぎ 果物缶	21日	468 13.8	22.4 1.4
22	木	ロールパン コーンクリームシチュー ブロッコリーとトマトのサラダ パイン缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 牛乳	ロールパン 油 小麦粉 じゃが芋 バター	ホールコーン クリームコーン缶 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	22日	477 18.8	19.0 2.1
23	金	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 黄桃缶	牛乳または 麦茶	卵 ハム 牛乳	米 油 じゃが芋	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	23日	441 15.2	16.4 1.7
26	月	ご飯 ぎせい豆腐 オクラと人参のおかか和え みそ汁 みかん缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 豆腐 鰹節 味噌 わかめ 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	干しシイタケ 人参 オクラ キャベツ きゅうり ねぎ みかん缶	26日	439 13.6	18.7 1.5
27	火	クリームスープスパゲティ ひじきのマリネ パイン缶	牛乳または 麦茶	ベーコン ひじき ハム 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー きゅうり パイン缶	27日	515 17.2	20.7 1.9
28	水	ご飯 麻婆豆腐 わかめの中華づけ ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳または 麦茶	豚肉 味噌 豆腐 なると わかめ 牛乳	米 ワンタンの皮 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 ねぎ 生姜 ニンニク きゅうり セロリー もやし りんごゼリー	28日	533 19.4	22.3 2.0
29	木	ご飯 さばのみそ煮 春雨の和え物 わかめスープ パインケーキ	牛乳または 麦茶	さば ハム 豆腐 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 生姜 小松菜 パイン缶	29日	495 22.6	15.9 1.7
30	金	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのごま酢和え みかん缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 小麦粉 油 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	30日	489 15.1	17.9 1.6



## 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
464kcal	19.2g	15.8g	214mg	1.7g

