

献立表 (予定及び実施)

2022年5月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
2月16日	月	ヤクルト	あわごはん 鮭のムニエル クーブイリチー キャベツのみそ汁	米50あわ3 鮭40塩0.1小麦粉5バター1 刻みこんぶ5豚肉8人参10かまぼこ8こんにやく8醤油1みりん1三温糖0.5 キャベツ20油揚げ2しめじ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 カボチャホットケーキ カボチャ10ホットケーキ粉20おから5 卵8牛乳20バター1メープルシロップ3	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 26.7 g
3月17日	火	フッキー	麦ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーとコン和え 玉ネギスープ	米50押麦3 鶏もも肉40醤油2.5酒0.5ショウガ0.1ニンニク0.1片栗粉5油3 ブロッコリー25トマト10コン8ツナ5ノオイル和風ドレッシング3 玉ネギ30人参5コンソメ1塩0.1	牛乳180 フレンチトースト 食パン30卵15牛乳15 砂糖4バター1	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.8 g
3月18日	水	バナナ	あわごはん ゴーヤーチャンプル 豚のみそ煮 アーサのすまし汁	米50あわ3 ゴーヤー15人参15玉ネギ15ベーコン3卵20塩0.1醤油0.5油1 豚肉40みそ3酒0.5三温糖1 アーサ1油揚げ2えのき5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ルーティン さつま芋60三温糖4 ゆで小豆5きな粉5	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 25.6 g
3月19日	木	フルーツ豆乳	五目混ぜご飯 カボチャのそぼろあんかけ ゆし豆腐 パイン缶	米50鶏もも肉10コボウ10人参10干し椎茸0.4コンニャク7醤油2みりん1酒1油1 きざみ海苔0.2 カボチャ40豚挽き肉10醤油2三温糖2みりん2 ゆし豆腐30青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3 パイン缶30	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖5 きな粉5	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 22.5 g
3月20日	金	ヨーグルト	麦ごはん キャベツと麩の炒め 赤魚の煮付け 冬瓜のみそ汁	米50押麦3 キャベツ40人参10いんげん5車ぶ5卵10豚肉8塩0.1醤油1.5油1 赤魚40醤油1みりん1酒1 冬瓜25長ネギ3木綿豆腐10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ミルクパン30	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 28.4 g
3月21日	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば80もやし25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 バナナ80g	豆乳180 わかめおにぎり 米30炊き込みワカメ1 しらす干し2焼き海苔0.5	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 21.2 g
3月23日	月	果汁	あわごはん 春雨のねぎみそ炒め ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁	米50あわ3 長ネギ10ショウガ1ニンニク1春雨10鶏挽き肉20ゴマ油1みそ2三温糖1醤油0.1鶏ガラ1 ジャガイモ35きゅうり8魚肉ソーセージ8マヨネーズ5 ほうれん草15絹ごし豆腐10かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ホットケーキ ホットケーキ粉20おから5 牛乳20卵5バター1 メープルシロップ3	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 19.3 g
3月24日	火	ポークカレー	ポークカレー 白菜のごま酢あえ へちまのすまし汁	米55押麦5豚肉15豚レバ5玉ネギ25人参10ジャガイモ25ピーマン5油1カレーウ10 白菜35人参10すりごま2酢1三温糖1.2塩0.1 へちま15カットワカメ0.3厚揚げ10かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	野菜ジュース150 シリアルヨーグルト コンフレック15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 19.4 g
3月25日	水	バナナ	麦ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 ナムル たまごのみそ汁 りんご	米50押麦3 鶏もも肉35さつま芋30人参15厚揚げ20いんげん5醤油1みりん0.5砂糖0.5 もやし15人参10きゅうり10スライスハム5ノオイル和風ドレッシング3 卵15ほうれん草15かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 なべぱんびん 小麦粉20青ネギ2花かつお1 油1トカツソース3	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.7 g
3月26日	木	フルーツ豆乳	あわごはん 白身魚の衣揚げ キャベツサラダ 大根のみそ汁	米50あわ3 たら40小麦粉10卵10牛乳15油3 キャベツ25人参4カットわかめ0.2コン10酢0.6三温糖0.3醤油1 油揚げ3長ネギ10大根8かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ジャムパン 食パン30いちごジャム10	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 23.7 g
3月27日	金	ヨーグルト	麦ごはん 豆腐入煮込みハンバーグ おかか和え わかめスープ	米50押麦3 豚挽き肉30木綿豆腐20玉ネギ20油1卵5パン粉5牛乳5塩0.2 ケチャップ6トカツソース2三温糖0.5 もやし30人参10小松菜10花かつお1醤油1 カットわかめ0.5コーン5長ねぎ5中華だし0.5	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい10	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 21 g
3月28日	土	牛乳	野菜そば みかん缶	宮古そば80もやし25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 みかん缶30	豆乳150 大豆ごまみそおにぎり 米30大豆水煮10みそ5 醤油0.3三温糖5白ごま1 みりん1油0.5焼き海苔0.5	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 21.9 g

※献立の無断使用・転用を禁止します。ご利用の際はご一報下さい。

★食中毒に気を付けよう★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「増やさない」微生物を増殖させない→温度管理:(食品管理・冷蔵庫・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→(しっかり火をと通す):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認

【5月の行事予定】③憲法記念日④みどりの日⑤こどもの日⑧ゴーヤの日⑫アセロラの日⑮沖縄本土復帰記念日