

献立表（予定及び実施）

2023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
15	月	豆乳	麦ごはん 大根の煮物 納豆みそ ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁	米55押麦3 大根30人参15ごぼう10いんげん5豚肉25醤油1酒0.5三温糖0.5みりん0.5 納豆5ツナ2みそ3三温糖3みりん3酒0.5 ほうれん草25醤油1花かつお0.2 木綿豆腐20かつわかめ0.3かつお節2煮干し2醤油0.5塩0.1	牛乳180 さつま芋蒸しハン さつま芋15小麦粉12 へーキングパウダー-0.7豆乳15油2 三温糖2	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 20.2 g
16	火	バナナ 40g	あわごはん キャベツと麩の炒め 白身魚の照り焼き ジャガ芋のみそ汁	米55あわ3 キャベツ40人参10青ねぎ3車ふ5卵10豚肉10醤油1塩0.1油1 たら40醤油1酒0.5みりん1 ジャガ芋20青ネギ2油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 人参チヂミ 人参8卵15ツナ5小麦粉25 ごま油1トカツソ-ス2	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 27.7 g
17	水	プリン	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米55押麦3 豚ひき肉25木綿豆腐40玉ねぎ20パン粉5塩0.4ケチャップ1コンソメ0.5 ジャガ芋25きゅうり5人参5おから5マヨネーズ5 小松菜15えのき5鶏モモ肉5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 リンゴのパウンドケーキ りんご25卵5甘酒10ホットケーキ粉15 油1.5三温糖1	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.7 g
18	木	ヤクルト	五目混ぜご飯 かぼちゃの甘煮 ブロッコリー和え ゆし豆腐 りんご	米55豚挽肉15ごぼう8人参10干し椎茸0.4コンヤク5醤油2酒1みりん1油1 カボチャ40醤油1三温糖1 ブロッコリー25コン5すりごま1マヨネ-ス3 ゆし豆腐30青ねぎ3かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖4 きな粉5	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 23.2 g
19	金	ゼリー	麦ごはん ポークチャップ 五目ごま和え キャベツスープ	米55押麦3 豚肉40塩0.1油1ケチャップ2ウスターソース2三温糖0.5 ほうれん草15人参10もやし10油揚げ3すりごま1醤油0.5ごま油0.5 キャベツ10玉ネギ10ジャガ芋15コンソメ0.4塩0.2	牛乳180 レーズンパン45	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23 g
20	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85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2煮干し2鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 ふりかけおにぎり 米35ふりかけ1焼き海苔0.5	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 21.9 g
22	月	カルピス	あわごはん 鮭のキャロット焼き ゴーヤとツナのサラダ 豚汁 オレンジ	米55あわ3 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.1 ゴーヤ-3もやし20ツナ5ゴマドレッシング3 豚肉8大根15人参5ごぼう5油揚げ2青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3 オレンジ50	牛乳180 ⑧ゴーヤ入り天ぷら ジャガ芋20ゴーヤ-3小麦粉10 卵5水10油3 ⑩お好み焼き 豚肉5キャベツ20ころも小麦粉16卵5 水10油1お好みソース2花かつお0.2青のり	エネルギー ⑩581 Kcal ⑨587 Kcal たんぱく質 ⑩24.8 g ⑨26.4 g
23	火	果実	ポークカレー いんげんのごま和え 麩のすまし汁	米55押麦5豚肉20' 玉ネギ25人参10ピ-マン5ジャガ芋25 カレールウ8 インゲン20醤油2すりごま2 焼き麩1えのき8青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ルーメイ さつま芋60三温糖4 ゆで小豆5きな粉2	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 18.4 g
24	水	バナナ	中華丼 かぼちゃサラダ コンスープ りんご	米55押麦3豚肉25白菜20玉ネギ10人参10干し椎茸0.5ショウガ0.2ニンニク0.1 ごま油1しょうゆ1中華だし0.2塩0.2片栗粉1 カボチャ30きゅうり5干しブドウ2おから3酢0.8マヨネ-ス2三温糖0.3塩0.1 コン5クリームコン35長ネギ8コンソメ0.5塩0.1 りんご30	牛乳180 ホットケーキ ホットケーキ粉20牛乳15卵5 バター1メイプルシロップ2	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 18.8 g
25	木	ヨーグルト	あわごはん 鶏肉とジャガ芋のうま煮 キャベツとチクワの酢和え 玉ネギのみそ汁	米55あわ3 鶏もも肉30ジャガ芋20人参10厚揚げ15インゲン5醤油1みりん0.5三温糖0.5 キャベツ20人参5ちくわ5酢0.5三温糖0.5醤油0.2いりごま2 玉ネギ20長ネギ5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ツナサンド 食パン35ツナ15きゅうり5 マヨネーズ5	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 25.9 g
26	金	チーズ	あわごはん クープイリチー 魚の衣揚げ 冬瓜のみそ汁	米55あわ3 刻み昆布5切干大根2豚肉8人参10かまぼこ5こんにやく8醤油1みりん0.5三温糖0.5 たら30小麦粉5卵5牛乳6油3 冬瓜25厚揚げ10青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフトせんべい8	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 22.9 g
27	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば85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2煮干し2鶏ガラ1 オレンジ50	豆乳150 鮭ワカメおにぎり 米35鮭フレーク10炊き込みワカメ0.2 ごま1焼き海苔0.5	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 23.7 g

献立の無断使用、転用を禁止します。使用の際は、ご一報下さい。

【 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 】

食中毒に気をつけよう！！

- 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おおいので
- ②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→しっかり火をとす:中心温度85℃で90秒以上加熱されているか確認