

献立表(予定及び実施)

2021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
1 15 29	土	マンナ 8g	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4鶏ガラ1 みかん缶30	豆乳150 焼豆みそおにぎり 米30納豆5ツナ2みそ3砂糖3 みりん3酒0.5焼き海苔0.5	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 22.7 g
③ 17 31	月	ベジたべる 8g	麦ごはん 赤魚の煮付け 野菜炒め 大根のみそ汁	米50押麦3 赤魚40醤油1みりん1酒1 キャベツ40玉ネギ15人参10ピーマン5豚肉15塩0.2醤油1油1 大根20油揚げ2カットわかめ0.3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 カボチャ蒸しパン カボチャ10ホットケーキ粉25 卵8牛乳15	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 26 g
④ 18	火	ミニゼリー 30g	あわごはん 鶏胸肉のショウガ焼き ポテトサラダ ほうれん草のスープ	米50あわ3 鶏胸肉50酒2片栗粉4油1酒2みりん1砂糖1醤油1おろしショウガ1 じゃが芋30おから5きゅうり10マヨネーズ5 ほうれん草20玉ネギ10コン缶5コンソメ1	牛乳180 ネギのナベパンピン 小麦粉20おから2青ネギ2 かつお節3.5油1トナカツソース3	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 26.2 g
⑤ 19	水	全粒粉クラッカー 8g	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 白菜とツナのごま和え 玉ネギのみそ汁 もも缶	米50押麦3 冬瓜60人参15にら2木綿豆腐20豚挽き肉12醤油2みりん0.5砂糖0.5片栗粉2 白菜35ツナ5ゴマ2醤油1 玉ネギ15人参5カットワカメ0.5かつお節2煮干し2みそ3 もも缶30	牛乳150 豆乳くずもち くず粉10豆乳50砂糖4きな粉5	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 22.7 g
6 20	木	ソフトせんべい 8g	チキンカレー ブロッコリーとコン和え ソーサのすまし汁	米50押麦3鶏もも肉20卵レバ-3玉ネギ20人参10ジャガ芋25ビ-マン8 カレーウ12 ブロッコリー30コン缶10コースハム5マヨネーズ4 ア-サ1えのき5油揚げ1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 コンフレク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 21.1 g
7 21	金	ビスコ 10g	あわごはん ポークチャップ ナムル キャベツのスープ	米50あわ3 豚肉40ケチャップ3ウスターソース2砂糖0.5油1 もやし30人参10きゅうり10醤油2みりん1ゴマ油0.3 キャベツ20人参10えのき10コンソメ1	牛乳180 牛乳パン35	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 21.4 g
9 22	土	白いふうせん 8g	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 かつお節4煮干し2鶏ガラ1 バナナ60	豆乳150 鮭おにぎり 米30納豆10炊込みわかめ0.5 ごま2焼きのり0.5	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 24.8 g
10 24	月	たべっ子動物 8g	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の白あえ もやしのみそ汁 オレンジ30	米50押麦3 豚肉20ジャガ芋35人参10玉ネギ20しらたき10インゲン3油1 醤油2みりん1砂糖1酒1 ほうれん草25木綿豆腐10すりごま1砂糖0.5醤油0.3 もやし20焼き鮎2長ネギ5かつお節2煮干し2 オレンジ30	牛乳180 おからホットケーキ ホットケーキ粉20おから5 牛乳20卵5バター1 メイプルシロップ3	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20 g
11 25	火	サッポロポテト 8g	あわごはん 白身魚の野菜あんかけ 切干大根サラダ 冬瓜のすまし汁	米50あわ3 たい50油1人参15玉ねぎ15ビ-マン10だし汁醤油2みりん1酒1片栗粉2 切干大根50-スハム5きゅうり5マヨネーズ5 冬瓜15カットワカメ0.2絹ごし豆腐10かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ふかし芋 さつまいも60	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 25.5 g
12 26	水	小魚せんべい 8g	五目混ぜご飯 カボチャのそぼろあんかけ ゆし豆腐 りんご	米50鶏もも肉10ゴホウ8人参10干し椎茸0.4コンニャク7醤油2.5みりん1酒3 塩0.1刻みのり0.2 カボチャ40インゲン5豚挽き肉9醤油2砂糖2みりん2片栗粉2 ゆし豆腐30青ネギ2かつお節2煮干し2醤油1 りんご30	牛乳180 お好み焼き キャベツ20長芋20卵10油1 小麦粉8豚肉8お好み焼きソース5 花かつお3.5青のり0.2マヨネーズ3	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 23.2 g
13 27	木	ハーベストセサミ 8g	麦ごはん 鮭のキャロット焼き 小松菜ソテー じゃが芋のみそ汁	米50押麦3 鮭40人参5マヨネーズ5片栗粉0.1 小松菜15もやし20人参5豚肉10塩0.2醤油1油1 じゃが芋25カットワカメ0.3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ジャムパン 食パン30ブルーベリージャム15	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 27.5 g
14 28	金	FeWエハース 8g	あわごはん マーボー豆腐 トマト和え 中華風スープ	米50あわ3 木綿豆腐70豚挽き肉20長ネギ15ショウガ0.2ごま油1醤油3みそ3 砂糖2酒2片栗粉3 トマト30きゅうり20ツナ8醤油3 にら3人参8卵12中華だし0.4塩0.1	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 23.3 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。使用する際はご一報下さい。

◎ 食中毒防止の基本

- 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・冷蔵庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」微生物を死滅させる→(しっかり火をとおす):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 ⑩アセロラの日
⑫沖縄本土復帰記念日

