



2021年5月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
6 木	鮭ご飯	炒り鶏(鶏肉、人参、筍、こんにゃく)・キャベツのごま和え・味噌汁(絹さや、豆腐)	452	美生柑
7 金	ツナとトマトの スパゲティ	→玉葱・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり、鶏肉)・ほうれん草と豚肉のスープ	410	バナナ
10 月	ライ麦パン	鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・春雨サラダ(レタス、人参、きゅうり、ごま油)・カブと豚ひき肉のスープ	392	バナナ
11 火	醤油スパゲティ	→豚肉、人参、玉葱、鯉節、川・新じゃがが芋のグリル・スナップエンドウのオリーブオイル焼き・鶏肉とほうれん草のスープ	418	オレンジ
12 水	カレーライス	→豚肉、人参、玉葱、 牛乳 、 ヨーグルト 、 小麦粉 ・コーンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)	464	パイナップル
13 木	御飯	魚の味噌焼き(ゴマ)・小松菜と竹輪の和え物(人参)・吉野汁(カブ、 カニカマ 、三つ葉)	402	オレンジ
14 金	ブドウパン	鶏のレモン焼き・ツナサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・ミネストローネ(人参、玉葱、ジャガイモ、ベーコン)	389	美生柑
17 月	御飯	豚肉とキャベツの味噌炒め・酢の物(レタス、ワカメ、シラス)・すまし汁(あらはんぺん 、ほうれん草)	461	パイナップル
18 火	ピース御飯	魚の人参オイル焼き(玉葱)・小松菜と油揚げの煮びたし(人参、モヤシ)・豚汁(玉葱、キャベツ、万能葱、玉葱)	406	美生柑
19 水	食パン	鶏肉とジャガイモのロースト・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラガス)・トマトと玉葱のスープ	408	オレンジ
20 木	あんかけ うどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜・カボチャのそぼろ煮(鶏挽肉)	434	スイカ
21 金	和風麻婆豆腐	→豚挽肉、人参、長葱・ナムル(モヤシ、青菜、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	427	オレンジ
24 月	ためき うどん	→キリイカ、 揉えび 、 小麦粉 、人参、ほうれん草、玉葱・野菜のそぼろ煮(豚挽肉、ジャガイモ、人参、グリーンピース)	444	アメリカンチェリー
25 火	黒糖ロール	ホワイトシチュー (鶏肉、人参、玉葱、ジャガイモ、 牛乳 、 生クリーム 、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラ)	412	メロン
26 水	御飯	鶏肉とアスパラの炒め物・磯辺和え(モヤシ、人参、キャベツ、のり)・味噌汁(豆腐、なめこ)	438	スイカ
27 木	食パン	鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ(胡瓜、人参、 マヨネーズ)・ミネストローネ(トマト、ベーコン、キャベツ、玉葱)	423	バナナ
28 金	ピース御飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・青梗菜とさつま揚げの煮浸し(モヤシ、人参)・田舎汁(カボチャ、シメジ、大根)	424	アメリカンチェリー
31 月	鶏味噌どんぶり	→鶏肉、長ネギ・和え物(キャベツ、小松菜、人参)・けんちん汁(豆腐、大根、万能葱、油揚げ)	450	オレンジ



・一食、407kcalを目安としています。・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ポイルします。

※赤字は卵、卵含むものです。

・都合により、変更することがあります。

元気に過ごす ポイント 3 つ!

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか?



しっかり運動

外で体を
動かしましたか?



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか?

