

令和4年5月献立材料表(6つの基礎食品群による分類)

注:牛乳は毎日つきます

日付	献立名	赤		黄		緑			調味料 その他
		血や肉を作る食品		熱や力のもとになる食品		体の調子を整える食品			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製 品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・き のこ	果物	
2月	ちらしずし		刻みのり	米・強化米・砂糖		にんじん	干しいたけ・か んぴょう・れんこ ん		酢・塩・しょうゆ(白)・和風だし
	錦糸卵				植物油脂				発酵調味料・塩
	◆錦糸卵	卵							
	鶏肉のからあげ	とり肉		でんぷん	大豆油		しょうが		しょうゆ・酒・みりん
	キャベツの塩こんぶあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ
	◆塩こんぶ		こんぶ	砂糖					しょうゆ・塩
	すまし汁	とうふ	わかめ			にんじん	えのきたけ・ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし
◆ちらしかまぼこ(かぶと)	たら		でんぷん・砂糖		かぼちゃ			発酵調味料・塩	
かしわもち									
◆かしわもち	あずき		上新粉・砂糖・で んぷん	植物油脂					
6金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ピビンパの具 (豚肉と切り干し大根の 炒め物)	豚肉		砂糖	サラダ油		切干しいたけ・こ んにく・しょうが		酒・しょうゆ・みりん・◆トウバン ジャン・◆コチュジャン
	ピビンパの具(ナムル)			砂糖	ごま・ごま油	こまつな・にんじ ん	りょくとうもやし		しょうゆ
	ワンタンスープ					にんじん	干しいたけ・た まねぎ・ねぎ		◆ワンタン皮・しょうゆ・塩・こ しょう・中華だし 塩・香辛料
◆ローズハム	豚肉		砂糖						
9月	山菜ごはん	とり肉・油あげ		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	ふき・たけのこ・ 干しいたけ		しょうゆ・酒・和風だし
	さばの塩焼き	さば							塩・酒
	キャベツのいそあえ		のり			にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ・みりん
	ゆばのすまし汁	とうふ・ゆば	わかめ				ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし
◆甘夏ゼリー			液糖・砂糖					ひゅうがなつ	
10火	◆黒パン		脱脂粉乳	砂糖・黒さとう・小 麦粉	ショートニング				塩
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉					にんにく・しょうが		酒・しょうゆ・塩・こしょう
	◆マーマレード			水あめ・砂糖				なつみかん・ いよかん・ゆず	
	大根サラダ					にんじん	だいこん・きゅうり		
	キャベツのクリームスープ		牛乳・生クリー ム	米粉	サラダ油	にんじん	たまねぎ・キャベ ツ・◆コーンペー スト		塩・こしょう・コンソメ
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
◆香りごまドレッシング			砂糖・水あめ	ごま油・ごま				しょうゆ・酢・塩	
11水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	チキンカレー	とり肉	牛乳	じゃがいも・小麦 粉	バター・サラダ油	にんじん	にんにく・たまね ぎ		ウスターソース・カレー粉・カ レーフレーク・トマトケチャップ・ 洋風だしの素・塩・こしょう・ ローリエ
	◆りんごピューレ							りんご	
	ごぼうのあまがらめ			でんぷん・砂糖	大豆油・ごま		ごぼう		しょうゆ・みりん
	海藻サラダ		◆海藻ミックス				キャベツ・きゅう り・コーン		
◆青じそドレッシング			砂糖・水あめ		しそ		レモン果汁	しょうゆ・酢・発酵調味料・かつ おだし・魚醤	
12木	◆丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	フィッシュポーション				大豆油				
	◆フィッシュポーション	たら		パン粉・小麦粉・ でんぷん					塩・こしょう
	キャベツのソテー				サラダ油	ピーマン	キャベツ		コンソメ・塩・こしょう
	◆ウインナー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
ポテトスープ	◆ハム		じゃがいも		にんじん	たまねぎ		塩・こしょう・しょうゆ・コンソメ	
◆一食ノンエッグタルタルソース	大豆粉・大豆 たんぱく		砂糖・水あめ・こ んにやく	なたね油・とうもろ こし油・パーム油	パセリ	ピクルス・たまね ぎ	レモン果汁	酢・塩・香辛料	
13金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	焼きぎょうざ								
	◆焼きぎょうざ	とり肉・大豆た んぱく・卵白		小麦粉・小麦たん ぱく・でんぷん・砂 糖	豚脂・なたね油・ ごま油	にら	キャベツ・しょうが		オイスターソース・塩・固形ブイ ヨン(乳)・しょうゆ・香辛料
	もやしのごまあえ				ごま(すり)	こまつな	りょくとうもやし		しょうゆ・みりん
マーボー豆腐	豚ひき肉・とう ふ		砂糖・でんぷん	サラダ油・ごま油	にんじん	しょうが・にんに く・たまねぎ・たけ のこ・ねぎ		みそ・中華だし・トウバンジャン ・酒・しょうゆ・みりん	
16月	麦ごはん			米・強化米・麦					
	豚丼の具	豚肉		砂糖・でんぷん	サラダ油	チンゲンサイ	しょうが・にんに く・たまねぎ		みりん・トウバンジャン・しょうゆ
	厚焼き卵			でんぷん・砂糖	植物油脂				かつおだし・煮干しだし・しょう ゆ・塩
	◆厚焼き卵	卵							
たけのこのみそ汁	油あげ	わかめ			にんじん	たけのこ・だい こん・ねぎ		みそ・かつおだし	
17火	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂 糖	ショートニング				塩
	さけのバジル焼き	さけ			オリーブ油	パセリ			塩・こしょう・バジル・白ワイン
	小松菜入りポテトサラダ			じゃがいも		にんじん・こまつ な	コーン		
	春野菜のスープ	◆ローズハム	わかめ			にんじん・アスパ ラガス	キャベツ・たまね ぎ		塩・こしょう・コンソメ
	いちごジャム							いちご	
	◆いちごジャム			水あめ・砂糖					
◆一食ノンエッグマヨネーズ	大豆たんぱく・ 大豆粉		水あめ・砂糖	なたね油・大豆油				酢・塩・香辛料	

