

令和5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 | |
| 1月 | 錦糸卵 | | | | | | | | |
| | ◆錦糸卵 | 卵 | | でんぷん・砂糖 | 食用植物油脂 | | | | しょうゆ(こいくち)・糖類・かつおだし・煮干しだし・塩 |
| | 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 |
| | 白身魚のお茶フライ | | | | 大豆油 | | | | |
| | ◆白身魚のお茶フライ | ホキ | | パン粉・小麦粉・でんぷん | | | | | お茶・塩・こしょう |
| 2火 | キャベツのゆかりあえ | | | | | にんじん 赤しそ | キャベツ・きゅうり | | 塩・酵母エキス |
| | ◆ゆかり | | | 砂糖 | | | | | |
| | すまし汁 | ◆とうふ(絹ごし) | わかめ | | | にんじん | えのきたけ・ねぎ | | しょうゆ(うすくち)・塩・かつおだし |
| | ◆ちらしかまぼこ(かぶと) | たら | | 加工でんぷん・でんぷん・砂糖 | | かぼちゃ | | | 発酵調味料・塩 |
| | ◆米粉食パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・米粉・砂糖 | ショートニング | | | | 塩 |
| 8月 | ささみのレモン煮 | ささみ | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | | レモン果汁 | 塩・酒・しょうゆ(こいくち) |
| | アスパラとコーンのソテー | | | | サラダ油 | アスパラガス | スイートコーン・キャベツ | | 塩・こしょう・コンソメ |
| | ミネストローネスープ | 大豆(ゆで) | | | オリーブ油 | にんじん・トマト缶ダイスカット | たまねぎ・キャベツ・セロリ | | こしょう・塩・コンソメ |
| | ◆ベーコン | 豚肉 | | 砂糖 | | | | | 塩・香辛料 |
| | ◆りんごジャム | | | 砂糖・水あめ | | | | りんご | |
| 9火 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | かつおの更紗あげ | かつお | | でんぷん | 大豆油 | | しょうが・にんにく | | 酒・しょうゆ(こいくち)・カレー粉 |
| | さっぱりきんぴら | | | つきこんにやく・砂糖 | ごま油・いりごま | にんじん・ピーマン | ごぼう | | 和風だし・しょうゆ(こいくち)・みりん・酢 |
| | ◆はんぺん | 魚肉 | | でんぷん・砂糖・ぶどう糖 | なたね油 | | | | 塩 |
| | たまふのすまし汁 | とうふ(木綿) | わかめ(乾) | ◆白玉ふ | | | えのきたけ・ねぎ | | 塩・かつおだし・うすくちしょうゆ |
| 10水 | きなこパン | きなこ | | さとう | 大豆油 | | | | 塩 |
| | ◆ツイストパン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | | | 塩 |
| | 肉だんごのスープ煮 | | | じゃがいも | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ | | ローリエ・塩・こしょう・コンソメ |
| | ◆ミートボール | とり肉・豚肉・大豆たんぱく | | でんぷん・水あめ | 大豆油 | | たまねぎ | | 塩・香辛料 |
| | ほうれん草ときのこのソテー | | | | ◆オリーブ油 | ほうれんそう | キャベツ・スイートコーン・しめじ | | コンソメ・塩・こしょう |
| 11木 | ◆ウインナー | 豚肉 | | 砂糖 | | | | | 塩・香辛料・こしょう |
| | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | ビビンバの具(肉の炒め物) | 豚肉 | | 砂糖 | サラダ油 | | 切干しいたけ・にんにく・しょうが | | 酒・しょうゆ(こいくち)・みりん・◆トウバンジャン・◆コチュジャン |
| | ビビンバの具(ナムル) | | | 砂糖 | いりごま・ごま油 | こまつな・にんじん | りよくとうもやし | | しょうゆ(こいくち) |
| | わかめスープ | とうふ(木綿) | わかめ | でんぷん | | チンゲンサイ | たまねぎ | | しょうゆ(うすくち)・中華だし・塩・こしょう |
| 12金 | ◆甘夏ゼリー | | | 液糖・砂糖・水あめ | | | | ひゅうがなつ | |
| | 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(こいくち)・酒・和風だし |
| | さばの香味焼き | さば | | 砂糖 | | | ねぎ・しょうが | レモン果汁 | 酒・しょうゆ(うすくち)・みりん |
| | 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(うすくち)・みりん |
| | とうふとほうれん草のすまし汁 | とうふ(木綿) | | | | にんじん・ほうれんそう | えのきたけ | | 塩・かつおだし・しょうゆ(うすくち) |
| 15月 | ◆かまぼこ | いとよくだい | | 砂糖・加工でんぷん | | | | | 発酵調味料・塩 |
| | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | 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(こいくち)・酒・みりん |
| | もやしとコーンのごまあえ | | | | すりごま | こまつな | スイートコーン・りよくとうもやし | | しょうゆ(こいくち)・みりん |
| | 根菜のみそ汁 | とうふ(木綿)・油あげ | | さつまいも | | にんじん | だいこん・ごぼう・ねぎ | | かつおだし・豆みそ(赤みそ)・合わせみそ |
| 16火 | 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 | |
| | プレーンオムレツ | | | 砂糖・でんぷん | なたね油 | | | | 酢・塩 |
| | ◆オムレツ | 卵 | | | | | | | |
| 17水 | わかめサラダ | | わかめ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | |
| | ◆青じそドレッシング | | | 水あめ・砂糖 | | しそ | | レモン果汁 | しょうゆ・酢・発酵調味料・酵母エキス・かつおだし・ナンプラー |
| | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | 米・強化米・麦 | 大豆油・ごま油 | パセリ | たまねぎ | | しょうゆ(こいくち)・酢 |
| | もやしと小松菜のおかかあえ | 花かつお | | でんぷん・砂糖 | | にんじん・こまつな | りよくとうもやし | | しょうゆ(こいくち)・みりん |
| 18木 | 若竹汁 | とうふ(木綿) | わかめ | | | にんじん | たけのこ・ねぎ | | かつおだし・しょうゆ(うすくち)・塩 |
| | パイ | | | | | | | パイナップル | |
| | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | ポークシューマイ | 豚肉・とり肉・大豆たんぱく・たら・大豆粉 | | でんぷん・砂糖・小麦粉 | 豚脂 | | たまねぎ | | しょうゆ(こいくち)・塩・香辛料 |
| | ◆ポークシューマイ | | | 砂糖 | アーモンド(粒)・アーモンド(粉末) | チンゲンサイ | キャベツ | | しょうゆ(こいくち) |
| 18木 | チンゲンサイのアーモンドあえ | | | 砂糖 | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 豚ひき肉・とうふ(木綿) | | 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 | | 豆みそ(赤みそ)・中華だし・◆トウバンジャン・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん |
| | ◆ソフトスパゲッティー式麺 | | | 小麦粉 | | | | | 塩 |
| | 大豆入りコンソンスナック | 大豆(ゆで) | | さつまいも・米粉 | 大豆油 | | ごぼう | | 塩 |
| | キャベツとほうれん草のサラダ | | | | | ほうれんそう | キャベツ・スイートコーン | | |
| 18木 | トマトソース | 豚ひき肉 | | 砂糖・小麦粉 | サラダ油・バター | にんじん・トマト・トマト缶ダイスカット | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム | | トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・洋風だしの素 |
| | ◆赤ワイン | | | ぶどう糖 | | | | ぶどう | ワイン |
| | ◆和風ドレッシング | | | 砂糖・水あめ | 食用植物油脂 | 赤ピーマン | たまねぎ・にんにく・しょうが | | 醸造酢・発酵調味料・かつおだし・酵母エキス・ナンプラー・しいたけだし・こしょう |

