



がつ こんだてひょう
5月の献立表



れいわ ねん
令和6年
かぜ こ えん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち 血や肉になる	からだをよし 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	すい 水	手巻き寿司 高野豆腐の詰め煮 赤だし	鶏ミンチ、ツナ、味噌 高野豆腐 味噌、厚揚げ、味噌	人参、ごぼう、たけのこ 人参、のり、牛蒡、 人参、さやいんげん 人参、みそ、は 人参、三つ葉	米、三温糖 三温糖 三温糖	592	2.9
2	もく 木	ごはん ごま醤油チキン キャベツとえのきの和え物 みそ汁	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ、ぶたにく 味噌、豚肉	にんにく、トマト、レタス、 キャベツ、えのき、人参 ごぼう、人参、たま 牛蒡、人参、玉ねぎ、水菜	米、大麥、 三温糖、ごま油、ごま 三温糖	525	2.7
3	きん 金						
4	と 土						
5	にち 日						
6	げつ 月						
7	か 火	ごはん 鰹のごまフライ 変り冷奴 みそ汁	あじ、たまご、うめみそ 鰹、卵、梅味噌 豆腐、かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	キャベツ、レタス、オレンジ なす、きゅうり、大葉、みょうが かぼちゃ、しいたけ、人参、 南瓜、キャベツ、椎茸、人参、ねぎ	米、大麥、 小麦粉、パン粉、油、ごま	626	2.8
8	すい 水	ごはん 鶏ちゃん(岐阜の郷土料理) ながいも、すももの 長芋ともすくの酢の物 すまし汁	とりにく、あか 鶏肉、赤みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、ブロッコリー、ニラ、玉ねぎ ピーマン、人参、にんにく、生姜 もすく、胡瓜 なす、人参、小松菜	米、大麥 ごま油 ながいも、さんおんとう 長芋、三温糖	548	2.6
9	もく 木	ごはん 鮭の西京焼き 新じゃがいものほっこり煮 若竹汁	さけ、みそ 鮭、味噌 厚揚げ	もやし、大葉、りんご、 さやいんげん たけのこ、人参、たま 菊、わかめ、人参、玉ねぎ	米、大麥、 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 新じゃがいも、三温糖	554	2.2
10	きん 金	ごはん チンジャオロース ちんげん菜ともやしのジャコ和え 中華スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ あからあ、たまご 油揚げ、卵	たまご 玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、 パプリカ、キャベツ チンゲンサイ、もやし、人参 人参、ニラ	米、大麥、 さんおんとう 三温糖、ごま油	550	3.1
11	と 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん 鯖のみぞれかけ 三色なます みそ汁	さば、たまご 鯖、卵 ちりめんじゃこ みそ、あつあ 味噌、厚揚げ	だいこん 大根、ねぎ、キャベツ、大葉 もやし、人参、胡瓜 かぼちゃ、 南瓜、えのき、キャベツ、人参	米、大麥、 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま	590	2.7
14	か 火	キーマカレー マセドアンサラダ ヨーグルト	あひりき 合挽ミンチ、レバー だいず 大豆、プロセスチーズ ヨーグルト	たまご、人参、 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー キャベツ、胡瓜、人参、コーン	米、大麥 じゃがいも	652	3.1
15	すい 水	ごはん 鯖のもみじ焼き 彩りきんぴら みそ汁	さわら 鯖 あぶらあ、みそ 油揚げ、味噌	人参、 人参、キャベツ、りんご ごぼう、人参、さやいんげん、こんにやく たけのこ、人参、みすな 菊、人参、水菜	米、大麥 さんおんとう さんおんとう ヤーコン、ごま、三温糖	551	2.2
16	もく 木	ごはん 新ごぼうと牛肉の和風煮 マロニーの酢の物 みそ汁	きゅうにく 牛肉 みそ 味噌	人参、たまご、 人参、玉ねぎ、牛蒡、しめじ 人参、きゅうり 人参、胡瓜、コーン まいたけ、人参、こまつな 舞茸、人参、小松菜	米、大麥、 あぶらさんおんとう 油、三温糖 マロニー、三温糖、ごま油、ごま	592	2.5
17	きん 金	ごはん ピーチシャークの竜田揚げ きりほしたいこん 切干大根とツナの和え物 豆乳みそ汁	ピーチシャーク ツナ どつにゆつみそ 豆乳、味噌	しょうが 生姜、キャベツ、トマト まりほしたいこん、きゅうり、人参 切干大根、胡瓜、人参、コーン ほうさい、人参、みすな 白菜、人参、水菜	米、大麥 かたくりこ、あから 片栗粉、油 じゃがいも さんおんとう さんおんとう さつまいも	720	3.2
18	と 土						
19	にち 日						
20	げつ 月						

21	か火	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ 味噌、厚揚げ	人参、たまご、しらたき、 玉ねぎ、白滝、さやいんげん きゅうり、人参 胡瓜、わかめ、人参 人参、ごぼう、とうもろこし、 人参、牛蒡、豆腐	米、大麦 じゃがいも、三温糖 三温糖	581	3.3
22	すい水	ごはん ヤンニョムチキン そら豆とツナのマカロニサラダ みそ汁	鶏肉 ツナ みそ、味噌	にんにく、キャベツ、レタス、オレンジ そら豆、胡瓜、人参、玉ねぎ 人参、なす、ほうれん草	米、大麦 三温糖、油、片栗粉 マカロニ、三温糖 ながいも、 長芋	608	3.8
23	もく木	ごはん 鯖の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	鯖 鶏ひき肉 味噌、豆腐	もやし、豆腐、ブロッコリー かぼちゃ、えだまめ、 南瓜、枝豆 えのき、キャベツ、人参	米、大麦 油 三温糖、片栗粉	551	3.2
24	きん金	ごはん 厚揚げの味噌だれかけ こまつな 小松菜のみぞれ和え こもじり 五目汁	厚揚げ、赤みそ かつお節 鰹節 鶏肉	まいたけ、たまご、人参 舞茸、キャベツ、玉ねぎ、人参 こまつな、人参、だいこん 小松菜、人参、大根 人参、たまご 人参、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、しめじ	米、大麦 三温糖、片栗粉 三温糖 三温糖	569	2.3
25	ど十						
26	にち日						
27	げつ月	ごはん タラの天ぷら 青菜のお浸し みそ汁	タラ ちりめんじゃこ 油揚げ、味噌	キャベツ、かいわれ、オレンジ こまつな、人参 小松菜、ほうれん草、人参 しいたけ、人参、みずな 椎茸、人参、水菜	米、大麦 てんぷら粉 三温糖 三温糖 三温糖 しいたけ、 里芋	563	1.9
28	か火	ごはん 鶏肉の金柑照り焼き マロニーの和え物 みそ汁	鶏肉 みそ、厚揚げ	きんかん 金柑ジャム、キャベツ、レタス、ミニトマト きゅうり、人参 胡瓜、コーン、人参 だいこん、人参 大根、キャベツ、人参	米、大麦 三温糖 マロニー	646	2.5
29	すい水	ナポリタンスパゲティ ひよこ豆入りグリーンサラダ きゅうり、ゆづかんてん 牛乳、寒天	豚肉 ひよこ豆、ツナ きゅうりにゆづかんてん 牛乳	たまご、人参、トマト 玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト レタス、水菜、パプリカ、キャベツ、きゅうり、 かんてん、人参 寒天、さくらんぼ	三温糖、オリーフ油	556	1.4
30	もく木	ごはん 鯖の塩麹焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 とんじり 豚汁	鯖 あぶらあ 油揚げ みそ、味噌	キャベツ、ブロッコリー、りんご きりぼしだいこん、人参 切干大根、人参、こんにゃく だいこん、人参、たまご 大根、こんにゃく、人参、もやし、玉ねぎ	米、大麦 ごま、三温糖 じゃがいも	635	1.7
31	きん金	ごはん 鮭のカレームニエル カラフルピクルス まめい、やさい 豆入り野菜スープ	鮭 だいず 大豆	キャベツ、トマト きゅうり、だいこん、人参 胡瓜、大根、人参 ねぎ、人参、キャベツ かぼちゃ、しいたけ、きぬ 南瓜、椎茸、絹さや	米、大麦 小麦粉、バター 三温糖	559	1.2

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**木子** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**木子** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、春キャベツ、新じゃが、新ごぼう、そら豆、さくらんぼです。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基 準」をもとにしていますが、 個人に合わせた食事量を提供していま す。
	(kcal)	(g)				
1ヶ月平均値	587	27.3	80.3	20.3	2.5	
※基準値	671	18.3	104.0	18.6	2.7	

～岐阜の郷土料理 鶏ちゃん～

『鶏ちゃん』とは岐阜の郷土料理であり、鶏肉と野菜に特製たれを絡めて炒めたものです。

名前の由来は豚のホルモン焼きを「トンちゃん（豚ちゃん）」と呼ぶことから

「ケイちゃん（鶏ちゃん）」となった説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醬（じゃん）」を混ぜ合わせた「鶏醬（けいじゃん）」から「鶏ちゃん」になったという説もあります。