

## 5月 軽食献立表

実施日		献立名	材 料 名			
			エネルギーになる食品	体をつくる食品	調子を整える食品	調味料
1	金	彩りごはんのおにぎり 旬野菜のみそ汁	米		ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ	しょうゆ 塩 みそ
2 16 30	土	わかめごはん 具だくさんみそ汁	米	木綿豆腐	にんじん しめじ にら わかめ	塩 みそ
7	木	人参ごはん じゃがいものみそ汁	米 じゃがいも	ちくわ	にんじん たけのこ	みそ 塩
8 22	金	コーンごはん マカロニスープ	米 マカロニ	ツナ缶	にんじん ほうれんそう コーン	しょうゆ 塩 こしょう
9 23	土	野菜ピラフ じゃがいものスープ	米 じゃがいも		たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ 塩
11 25	月	ひじきの炊き込みごはん とろろ昆布のみそ汁	米	高野豆腐	たまねぎ にんじん とろろこんぶ ひじき	しょうゆ 塩 三温糖 みそ
12 26	火	カルシウムごはん 人参のすまし汁	米	かまぼこ	にんじん たまねぎ かぶの葉	しょうゆ 塩
13 27	水	カラフルおむすび スープカレー	米	ツナ缶	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン グリーンピース	しょうゆ 塩 カレー粉
14 28	木	しょうがごはん 高野豆腐のみそ汁	米	高野豆腐	にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが	しょうゆ みそ
15 29	金	若竹おにぎり ごぼうのすまし汁	米	油揚げ	たけのこ にんじん ごぼう わかめ	しょうゆ 塩
18	月	ゆかりごはん 切干大根のみそ汁	米		にんじん わかめ 切り干しだいこん	ゆかり みそ
19	火	ケチャップライスのおにぎり アスパラのスープ	米	ツナ缶	にんじん アスパラガス コーン グリーンピース	ケチャップ しょうゆ 塩
20	水	五目ごはん 玉ねぎのすまし汁	米	かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ	しょうゆ 塩 三温糖
21	木	刻み昆布のおむすび にんじんのみそ汁	米	ちくわ	にんじん こまつな ねぎ 刻みこんぶ	みそ しょうゆ