

2025年5月うさぎ組メニュー

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (木)	クロワッサン	チリコンカン キャベツとツナのいためもの  みかん	鶏肉 大豆 わかめ ツナ	玉ねぎ 枝豆 人参・トマト キャベツ・コーン みかん	クロワッサン サラダ油	ケチャップ しょうゆ 中濃ソース 塩・こしょう 鳥がらだし・砂糖	350 15 17.3 1.5
2 (金)	チキンライス	エビフライ スパゲッティソテー ポテトサラダ かまぼこ ミニたいやき	鶏肉 エビ ハム かまぼこ	玉ねぎ マッシュルーム 人参・グリーンピース しめじ・きゅうり コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ・小豆	塩・こしょう 中濃ソース 鳥がらだし 和風だし	531 15.9 18.6 1.8
5 (月)		こどものひ					
6 (火)		ふりかえきゅうじつ					
7 (水)	ごはん	チキンカレー あおじそサラダ スマイルポテト パイナップル	鶏肉	玉ねぎ 人参・大根 キャベツ・きゅうり コーン・パイナップル	米・サラダ油 カレールーウ じゃがいも	塩 青じそドレッシング	453 12.4 16.5 1.3
8 (木)	ごはん	親子煮 ブロッコリーの白和え フルーツ(みかん)	鶏肉 玉子 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	米 みかん	しょうゆ 砂糖 酒 みそ	351 23.2 9.1 0.4
9 (金)	ごはん	まーぼーどうふ はるやさいいため ミニはるまき もも	豆腐 鶏肉	玉ねぎ・ねぎ グリーンピース キャベツ・もも	米・サラダ油 小麦粉	砂糖・塩 しょうゆ 甜面醬 鳥がらだし	434 15.9 15.1 1.4
12 (月)	ごはん	タラたつたのなんぼんづけ はるさめサラダ あつやきたまご だいがくいも	タラ ハム 卵	玉ねぎ ビーマン・赤ピーマン 人参 きゅうり	米・サラダ油 片栗粉 春雨 さつまいも	しょうゆ 砂糖・酢 めんつゆ 中華ドレッシング	395 14.3 10.8 1.1
13 (火)	ごはん	ハヤシルウ ブロッコリーソテー たこさんワインナー みかん	豚肉 ソーセージ	玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー 人参・みかん	米・サラダ油 ハヤシルウ	塩・こしょう	468 18.5 20.8 1.3
14 (水)	わかめごはん	てりやきチキン やきビーフン いんげんのごまあえ りんご	鶏肉 わかめ 豚肉	玉ねぎ 人参・りんご きくらげ ビーマン・いんげん	米・サラダ油 ビーフン ごま	しょうゆ みりん 砂糖・塩 鳥がらだし	410 14.2 10.9 1.2
15 (木)	ごはん	鶏そぼろ 卵そぼろ 貝だくさん汁 もも	鶏肉 卵 油揚げ	サラダ油 じゃがいも 米	人参 大根・もも えのきだけ ねぎ・絹さや	酒・砂糖 味噌・昆布 しょうゆ みりん風調味料	344 15 9.7 0.4
16 (金)	ロールパン	やさしいコロッケ やきそば とりさきみサラダ ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ロールパン 小麦粉・パン粉 サラダ油・中華種 じゃがいも	おなかふりかけ 中濃ソース 粉末ソース 和風ドレッシング	361 12.5 12.7 1.7
19 (月)	ごこくまいごはん	ぶたにくのカレーふうみ だいこんのわふうサラダ ブロッコリーのおかかあえ チーズ	豚肉 かつお節 チーズ	玉ねぎ・いんげん 大根・水菜 人参・きゅうり ブロッコリー	米・五穀米 サラダ油 カレー粉	しょうゆ みりん 和風ドレッシング 砂糖	387 16.7 10.7 1.1
20 (火)	ソフトカンパニュー	ささみフライ ナポリタン えだまめソテー りんご	鶏肉	玉ねぎ 枝豆 人参 ごぼう・りんご	胚芽パン サラダ油 小麦粉・パン粉 スパゲティ	塩・こしょう 鳥がらだし ケチャップ	400 18.8 11.1 1.8
21 (水)	ごはん	サハのみそに きりぼしだいこんのもの チキンリング みかん	サバ 鶏肉 油揚げ	切干大根 人参 椎茸 みかん	米・サラダ油 小麦粉・パン粉	味噌 砂糖・みりん 和風だし しょうゆ	400 15.8 12.9 1.2
22 (木)	ごはん	中華あんかけ 味噌汁  バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし 干し椎茸 万能ねぎ・バナナ	米 ごま油 片栗粉	醤油 昆布 鶏がらスープの素	364 14.3 9.3 0.2
23 (金)	ごはん	からあげ ポテトサラダ きゅうりとわかめのずのもの パイナップル	鶏肉 ハム わかめ	きゅうり 人参 キャベツ パイナップル	米・サラダ油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	塩・こしょう 酢・砂糖 みりん しょうゆ	435 12.7 16.5 1.6
26 (月)	たきこみごはん	しゃげのマヨやき ジャーマンポテト チンゲンさいのごまあえ あんにとんどうふ	鶏肉 鮭 ワインナー 牛乳	葱 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米・サラダ油 じゃがいも ごま マヨネーズ	和風だし 砂糖・みりん 塩・こしょう しょうゆ	402 11.2 13.9 1.4
27 (火)	ごはん	ほいてーろー かぼちゃのあまに こまつなのソテー みかん	豚肉	キャベツ・玉ねぎ ビーマン・ねぎ かぼちゃ・小松菜 椎茸・みかん	米・サラダ油 片栗粉	甜面醬 しょうゆ 砂糖・みりん 塩・こしょう	348 11.4 7.2 1.2
28 (水)	ごはん	チキンカレー 大根ときゅうりのサラダ  もも	鶏肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり もも	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	カレールーウ 塩	442 18.2 15.1 1.0
29 (木)	ロールパン	エビカツ ペペロンチーノ ホイップブロッコリー にんじんしりしり もも	エビ	ブロッコリー 人参 もも	サラダ油 ロールパン 小麦粉・パン粉 スパゲティ ごま	たまごふりかけ 中濃ソース 塩・こしょう しょうゆ・砂糖 和風だし	368 12.2 10.5 1.5
30 (金)	カレーピラフ	ハンバーグ マカロニソテー ほうれんそうのサラダ  プチパンケーキ(カスタード)	豚肉 鶏肉 ひじき 牛乳 卵	玉ねぎ 人参・グリーンピース コーン・しめじ ほうれん草	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ カレー粉	ケチャップ ウスターソース 砂糖・しょうゆ 鳥がらだし・和風だし 塩・こしょう	418 11.5 13.3 1.1