



予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)	○	かぼちゃ入りカレーライス (麦ご飯) アスパラガスのサラダ	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 砂糖 ココア	840	24.8	20.1	3.22
2 (木)	○	ぶどうパン パプリカグリルチキン ジャーマンポテト ABCマカロニ入りスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豚肉 ゼラチン	牛乳 昆布 ヨーグルト 寒天	パプリカ にんじん パセリ にんじん	にんにく どうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ブドウパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブオイル バター	846	35.5	27.4	2.80
3 (金)	○	ご飯 いかのかりん揚げ 枝豆入りごま和え 肉じゃが 大豆昆布	いか 豚肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん にんじん	枝豆 キャベツ もやし しらたき 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま	868	35.5	22.2	2.52
6 (月)	○	わかめご飯 鯖のおかか煮 磯香和え かき卵汁 一口ぶどうゼリー	鯖 かつお節 豆腐 さつま揚げ 卵	牛乳 わかめ のり 昆布	にんじん ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ ぶどう	米 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖 でん粉 でん粉 里芋 砂糖	ごま油	803	30.8	24.3	3.66
7 (火)	○	丸パン (横スライス) メンチカツ こんにやく入りサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	油	864	37.8	32.5	3.08
8 (水)	○	ピリ辛肉丼 (麦ご飯) うずら卵とぼたてのスープ スナックアーモンド	大豆 豚肉 味噌 豆腐 ぼたて うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 アーモンド	ごま ごま油	822	35.2	26.1	2.55
9 (木)	○	ご飯 焼きぎょうざ 五色ナムル ジャジャン豆腐	豚肉 大豆 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが 切干大根 もやし きくらげ キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 小麦粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	ラード ごま油 ごま ごま油 油	833	29.1	25.8	2.26
10 (金)	○	ラタトゥイユスパゲティ (スパゲティ) 海藻サラダ (ドレッシング別配り) アセロラゼリー	白いんげん豆 ツナ 豚肉 ベーコン くきわかめ わかめ 寒天	牛乳 チーズ 寒天	かぼちゃ トマト にんじん さとう あおじそ	玉ねぎ なす えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり もやし アセロラ レモン	スパゲティ 砂糖 砂糖 水あめ	オリーブオイル 油 バター	766	31.1	25.1	2.64
13 (月)	○	ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の辛子和え 沢煮椀 小魚アーモンド	鶏肉 味噌 豚肉 かたくちいわし	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ しいたけ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 油 アーモンド	767	33.4	23.8	2.25
14 (火)	○	麦ご飯 味付けのり 鯛のカレー竜田揚げ 三色和え 具汁	鯛 大豆 豆乳 豚肉 味噌	牛乳 のり 昆布	にんじん にんじん	もやし こんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	774	29.2	20.4	2.27
16 (木)	○	ココア揚げパン キャロットポタージュ フルーツ寒天和え	白いんげん豆 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム みかん缶 バイン 黄桃	パン 砂糖 米粉 じゃが芋 砂糖	油 ココア バター	811	25.4	32.6	2.73
17 (金)	○	ジャージャー麺 (ちゃんぽん麺) 小松菜のごまドレッシング和え チーズドッグ	大豆 豚肉 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ どうもろこし もやし	ちゃんぽん麺 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉	油 ごま油 油	808	33.6	20.3	3.82



★のにんじん入っていたらハッピー?!

カレーには「南瓜」が入っています。わかりますか?

「パプリカグリルチキン」の「パプリカ」は、唐辛子の仲間です。赤い色をしています。辛くはありません。「ハンガリー」という国でよく使われている香辛料です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。1日早いです。よく噛む献立を出しています。よく噛むと体にいいことがたくさんあります。

「鯖」には、頭の働きをよくするのを助ける「DHA (ドコサヘキサエン酸)」という栄養がたくさん入っています。今日はかつお節と一緒に煮ています。

4300個くらいの「メンチカツ」をセンターで揚げます。お好みでパンにはさんで食べてください。

スープには旨味のあるぼたてのほぐし身が入っています。

「五色ナムル」の五つの食材は何かわかりますか? 食べながら

スパゲティには夏野菜を入れました。

「辛子和え」には辛子が入っています。辛すぎないように食べた時に少し香るくらいにしています。

明日の「千葉県民の日」にちなんで、千葉県産の食べ物を多く取り入れました。「ちばの恵みでまんてん笑顔」になりますように。

ポタージュの中に、星型のにんじんが入っているかもしれません。探してみてください。

千葉県産の小松菜をたっぷり使ったサラダです。

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
20 (月)	○	ご飯		牛乳				米	825	30.4	21.2	3.25
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり				パン粉 油	「ひじきの五目煮」の「ひじき」には、みなさんの成長を助けるカルシウムがたくさん入っています。			
		ひじきの五目煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	しらたき	砂糖					
		玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌	昆布		玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		冷凍みかん				みかん						
21 (火)	○	ミルクパン		牛乳			ミルクロール	777		32.2	26.7	3.48
チリコンカーン		大豆 豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉	油	サラダには、味噌を使ったドレッシングを使っています。センター手作りのドレッシングです。				
味噌ドレッシングサラダ		味噌		にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋	油					
小魚アーモンド			かたくちいわし			砂糖 でん粉	アーモンド					
22 (水)	○	ご飯		牛乳			米		848	24.1	29.6	2.38
春巻き		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 砂糖 米粉 でん粉	油 ラード	春巻きは、中華料理の点心の一つです。もともとは、春の食材を巻いたのが始まりです。今日の春巻きの具もたくさん入っています。				
中華和え				にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油 油 ラー油					
ワンタンスープ		豚肉	昆布	にんじん	ねぎ もやし にんにく	ワンタンの皮						
ベビーチーズ			チーズ									
23 (木)	○	菜飯	かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉		米 砂糖		810	28.2	25.0	3.81
秋刀魚のおろしかけ		秋刀魚			大根	砂糖 でん粉	油	秋刀魚のおろしかけは、油で揚げた秋刀魚に大根おろしのソースをかけています。暑い時期にさっぱり食べてください。				
じゃが芋のごま和え				にんじん ほうれん草	キャベツ	じゃが芋 砂糖	ごま					
すましそうめん汁		なると 鶏肉	昆布	にんじん	しいたけ	そうめん						
24 (金)	○	ご飯		牛乳			米		877	35.4	21.7	2.97
ビビンバ(肉)		大豆 豚肉 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく	砂糖	ごま油	トックは韓国料理に使われる「もち」です。今日はスープに入っています。				
ビビンバ(野菜)				小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油					
トック入りスープ		なると 鶏肉	昆布	にんじん	キャベツ しいたけ	トック(米)	豚脂(ラード)					
味付小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉							
27 (月)	○	ご飯		牛乳			米	844	31.2	26.1	2.45	
タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	砂糖	ごま	タンドリーチキンは、ヨーグルトやケチャップ・カレー粉などに鶏肉を漬けてからオープンで焼いています。今日は香ばしさをだすために、すりごまを入れました。				
枝豆とコーンのサラダ				にんじん	枝豆 とうもろこし	砂糖	油					
キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	昆布	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋						
冷凍みかん				みかん								
28 (火)	○	中華風炊き込みごはん	豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	855	24.7	25.3	3.30
バンサンスウ				小松菜 にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油	安倍川さつま芋は、安倍川もちをさつま芋にかえた料理です。揚げた芋にきなこ砂糖をまぶしてあります。				
あべかわさつま芋		きな粉				さつま芋 砂糖	油					
中華卵コーンスープ		白いんげん豆 豆腐 卵	昆布		とうもろこし 玉ねぎ	でん粉						
29 (水)	○	ご飯		牛乳			米		829	32.5	23.8	3.44
のり佃煮			のり			砂糖 水あめ	油	今日は佃煮の日です。佃煮は日本の古くからある料理法の一つです。ご飯にのせて食べましょう。				
厚焼き卵		卵				でん粉 はちみつ 砂糖 でん粉	油					
切干大根の旨煮		油揚げ 鶏肉		にんじん	切干大根 しいたけ しょうが	砂糖	油					
かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布	かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ								
30 (木)	○	コッペパン		牛乳			パン	828	38.7	29.5	3.85	
いかのガーリックソースかけ		いか				玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	これから更に気温が上がり、疲れがとれるように梅が香るサラダにしました。梅のすっぱさが疲れた体を回復させてくれます。			
梅ドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり もやし りんご 梅	砂糖	油					
枝豆入り米粉シチュー		白いんげん豆 大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター					
黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別配缶は( )で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

平均栄養量	824	31.4	25.7	2.99
-------	-----	------	------	------