

献立予定表 5月

5月の指導計画・・・みんなで楽しく食べましょう。

月	火	水	木	金	土
2 おべんとうの日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 焼豚チャーハン きのこのスープ パイナップル	7 ちゃんぽん麺
牛乳・さかなっこ				米・焼豚・玉ねぎ・人参 青ネギ・コーン・椎茸 えのき・ハム・鶏ガラ パイナップル	中華めん・豚肉・もやし キャベツ・人参・椎茸 青ネギ・鶏ガラ
9 わかめごはん 豚汁 春キャベツと さつま揚げ炒め	10 ごはん 豚肉となすびの ごまみそ炒め 白菜と豆乳スープ	11 ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ 長ねぎの味噌汁	12 チキンカレーライス ツナサラダ りんごゼリー 福神漬	13 ぱりぱり春巻丼 白菜のおひたし かきたま汁	14 ちゃんこうどん
米・わかめ・豚肉・人参 とうふ・玉ねぎ・大根 ごぼう・かまぼこ・青ネギ 春キャベツ・さつま揚げ	米・豚肉・なすび・人参 玉ねぎ・ちくわ・ごま 味噌・白菜・しめじ 豆乳・鶏ガラ チンゲン菜	米・鮭・じゃが芋・ハム 人参・コーン・きゅうり マヨドレ・長ねぎ・わかめ 味噌・カット青ねぎ	米・鶏肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ カレールウ・ツナ・レタス きゅうり・コーン ドレッシング・ゼリー	米・豚ミンチ・ピーマン 人参・玉ねぎ・椎茸 春雨・春巻の皮 たまご・青ネギ・えのき 白菜・ツナ	うどん・豚肉・人参 白菜・玉ねぎ・椎茸 うすあげ・青ネギ
牛乳・豆乳クッキー	ヤクルト・さやえんどう	ももヨーグルト	牛乳・かぼちゃポーロ	オレンジジュース・ビスコ	ジュース・ぱりんこ
16 ごはん 豚肉と玉ねぎの 卵とじ 小松菜とちくわの ごま和え	17 十六穀米ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物	18 ごはん 八宝菜 しゅうまい	19 ロールパン スープスパゲティ ファイバーヨーグルト	20 ごはん 鶏の蒸し焼き フライドポテト わかめの味噌汁	21 焼肉丼
米・豚肉・たまご・人参 玉ねぎ・三つ葉 糸こんにゃく・小松菜 ちくわ・ごま 砂糖・醤油	十六穀米・豚肉・人参 玉ねぎ・糸こんにゃく きゅうり・かにかま・春雨 酢・砂糖	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・なると たけのこ・えび・イカ もやし・チンゲン菜 鶏ガラ・しゅうまい	ロールパン・シャウエッセン 人参・玉ねぎ・しめじ コーン・スパゲティ ブロッコリー・シチュールウ ヨーグルト	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト・じゃが芋・パセリ コンソメ・わかめ・青ネギ 味噌	米・牛肉・もやし・人参 ピーマン・青ネギ
牛乳・かつぱえびせん	ヤクルト・セサミスティック	牛乳・リッツ	おにぎり	牛乳・とんがりコーン	ジュース・ハッピーターン
23 たけのこごはん きざみうどん みかん	24 ごはん さわらの塩焼き ほうれん草の おひたし さつま芋の味噌汁	25 ごはん 筑前煮 きゅうりの 昆布和え	26 ごはん コロケ キャベツと ひじきのサラダ えのきの味噌汁	27 三色ごはん 大根サラダ 南瓜の味噌汁	28 もやしと豚肉の あんかけ
米・たけのこ・人参 豚肉・うどん・うすあげ 玉ねぎ・青ネギ・醤油 みかん	米・さわら・ほうれん草 かつお節・さつま芋 人参・青ネギ・玉ねぎ 味噌	米・豚肉・人参・ごぼう れんこん・たけのこ 椎茸・こんにゃく じゃが芋・きゅうり・昆布 ごま	米・合ミンチ・じゃが芋 パン粉・ひじき・人参 枝豆・キャベツ・コーン マヨドレ・えのき・玉ねぎ 味噌	米・豚ミンチ・たまご 絹さや・大根・きゅうり 人参・ハム・コーン マヨドレ・青ネギ・南瓜 玉ねぎ・味噌	米・豚肉・もやし しめじ・玉ねぎ・人参 青ネギ・鶏ガラ
牛乳・ミレービスケット	ヤクルト・おにぎりせんべい	コアコア	バナナ	牛乳・コーンスナック	ジュース・星たべよ
30 五目寿司 すまし汁 たまご焼き	31 ごはん ポークビーンズ アスパラと ウインナー炒め				
米・高野豆腐・人参 たけのこ・ごぼう かまぼこ・グリーンピース えのき・わかめ・てまりふ 青ネギ・たまご・酢	米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト・大豆 ブロッコリー・アスパラ ウインナー・コーン エリンギ				
牛乳・大学芋	ヤクルト・蒸しパン				

☆献立は変更する事があります。