

# 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
<b>1</b> ごはん 豚肉とパプリカ 甘酢あん ほうれん草と ウインナー炒め	<b>2</b> たけのごはん ちゃんこうどん きゅうりのごまあえ	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> ミートスパゲティ
米・豚肉・玉ねぎ・人参 パプリカ・ピーマン・コーン ほうれん草・ウインナー 酢・砂糖・鶏がら	米・たけのご・人参 三つ葉・うどん・豚肉 白菜・玉ねぎ・うすあげ ごぼう・こんにゃく・青ねぎ きゅうり・ごま・しょう油				スパゲティ・玉ねぎ 合い挽きミンチ・人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ・ソース
牛乳・かりんとう	ヤクルト・ふかし芋				りんごジュース・ぱりんこ
<b>8</b> カレーピラフ きのこスープ パイナップル 福神漬	<b>9</b> おべんとうの日	<b>10</b> ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ わかめの味噌汁	<b>11</b> ロールパン ほうれん草と ★ しらすの和風パスタ オニオンスープ	<b>12</b> ごはん 鶏の蒸し焼き ブロッコリー 大根の味噌汁	<b>13</b> 牛丼
米・豚ミンチ・人参・椎茸 玉ねぎ・青ねぎ・コーン カレー粉・豚肉・えのき チンゲン菜・福神漬 鶏ガラ・パイナップル		米・鮭・じゃが芋・人参 きゅうり・ハム・マヨドレ コーン・豆腐・長ねぎ わかめ・青ねぎ・味噌	ロールパン・しらす スパゲティ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・しめじ パセリ・コンソメ・昆布茶 ウインナー	米・鶏肉・青ねぎ・生姜 ブロッコリー・大根・人参 ちくわ・えのき・味噌・酢 しょう油・ごま油	米・牛肉・玉ねぎ・人参 しめじ・糸こんにゃく 青ねぎ・しょう油・砂糖
牛乳・かつぱえびせん	ヤクルト・ぼたぼた焼き	みかんゼリー	牛乳・ぱりんこ	野菜ジュース・フライドポテト	りんごジュース・星たべよ
<b>15</b> ごはん 大根のそぼろ煮 たまご焼き	<b>16</b> きつね寿司 すまし汁 オレンジ	<b>17</b> ごはん エビカツ コールスローサラダ 白菜の味噌汁	<b>18</b> ごはん 肉じゃが 小松菜と ささみあえ	<b>19</b> ぱりぱり春巻丼 ★ もやしと わかめスープ 野菜ゼリー	<b>20</b> ハヤシライス
米・豚ミンチ・大根 人参・里芋・厚揚げ かまぼこ・グリーンピース 卵	米・うすあげ・人参 黒ごま・かまぼこ・玉ねぎ えのき・青ねぎ・酢 砂糖・豆腐・しょう油 オレンジ	米・えび・パン粉 きゅうり・小麦粉・コーン キャベツ・ウインナー・油 ドレッシング・人参・白菜 青ねぎ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・かまぼこ 糸こんにゃく・小松菜 グリーンピース・ささみ ごま	米・豚ミンチ・ピーマン 人参・玉ねぎ・椎茸 春雨・もやし・わかめ 春巻の皮・青ねぎ 鶏ガラ・野菜ゼリー	米・牛肉・人参・玉ねぎ マッシュルーム ハヤシルウ
牛乳・コーンフレーク	ヤクルト・チキンナゲット	パインゼリー	牛乳・豆乳クッキー	アシドミルク・ジャムパン	りんごジュース・ハッピーターン
<b>22</b> ごはん マーボーなす キャベツと ちくわごまポン酢	<b>23</b> ごはん さわらの しょう油漬け 高野豆腐含め煮	<b>24</b> ごはん コロッケ キャベツと ひじきサラダ 豆腐味噌汁	<b>25</b> ポークカレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	<b>26</b> 山吹ごはん にゅうめん きゅうりと 塩昆布和え	<b>27</b> 中華丼
米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・なすび・椎茸 ニラ・豆腐・キャベツ ちくわ・豚肉・コーン ポン酢・ごま	米・さわら・高野豆腐 人参・玉ねぎ・しめじ かまぼこ・グリーンピース	米・合い挽きミンチ じゃが芋・キャベツ ひじき・枝豆・コーン ハム・マヨドレ・豆腐・パン粉 青ねぎ・玉ねぎ・味噌	米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・カレールウ みかん・パイン・桃 ヨーグルト・福神漬	米・卵・人参・ちりめん 白ごま・野沢菜 玉ねぎ・かまぼこ・豆腐 きゅうり・塩昆布 そうめん・しょう油	米・豚肉・人参・玉ねぎ 白菜・椎茸・もやし チンゲン菜・イカ・エビ 鶏ガラ
牛乳・お米スナック	ヤクルト・セサミスティック	バナナ	牛乳・サラダせんべい	りんごジュース・マカロニきなこ	りんごジュース・ぼたぼた焼き
<b>29</b> 十六穀米ごはん 豚肉とさつま芋煮 白菜と豆乳スープ	<b>30</b> ロールパン 南瓜 クリームシチュー ブロッコリーと 根菜サラダ	<b>31</b> ごはん 牛肉の卵とじ ほうれん草 おひたし			
十六穀米・豚肉 さつま芋・人参・厚揚げ こんにゃく・玉ねぎ・白菜 ごぼう・小松菜・豆乳 グリーンピース	ロールパン・豚肉・南瓜 玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・れんこん ちくわ・マヨドレ シチュールウ	米・牛肉・玉ねぎ 人参・かまぼこ・卵 青ねぎ・ほうれん草 鰹節・しょう油・砂糖			
牛乳・ミレービスケット	おにぎり	コアコアいちご			