



2024年5月 献立だより



| | 献立名 | 材料名(昼食・おやつ) | | | | |
|-----------|---|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | おやつ |
| 1 (水) | ごはん すき焼き風煮 ウインナーとキャベツソテー | 米・糸こんにゃく・砂糖 すきふ・油 | 豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ウインナー | 玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ | 食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ | みかんゼリー |
| 2 (木) | ごはん オニオンスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ | 米・春雨・砂糖・小麦粉 油 | 豚ミンチ・かにかま・牛乳 | キャベツ・玉ネギ・人参 きゅうり | 食塩・酒・酢・鶏ガラ | 牛乳 野菜かりんとう |
| 7 (火) | たけのこごはん ちゃんこうどん きゅうりのちくわあえ | 米・うどん・さつまい マヨドレ | 豚肉・かまぼこ・ちくわ うすあげ・ジョア | 玉ネギ・人参・しめじ・白菜 たけのこ・青ネギ・きゅうり | 食塩・酒・みりん・醤油 | ジョア ふかし芋 |
| 8 (水) | ごはん わかめの味噌汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ | 米・じゃが芋・マヨドレ | 鮭・うすあげ・味噌 ウインナー・ヨーグルト | 玉ネギ・人参・青ネギ きゅうり・コーン・わかめ | 食塩 | コアコア |
| 9 (木) | ロールパン 大根サラダ シーフードクリームシチュー | ロールパン・じゃが芋・米 油 | えび・イカ・かにかま | 玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン・大根 | 食塩・酒・シチュールウ | おにぎり |
| 10 (金) | きつね寿司 にゅうめん みかん | 米・砂糖・黒ゴマ・そうめん | うすあげ・かまぼこ・牛乳 | 玉ネギ・人参・えのき 青ネギ・みかん缶 | 食塩・酒・みりん・醤油 酢 | 牛乳 さやえんどう |
| 11 (土) | 親子丼 | 米・砂糖 | 鶏肉・卵 | 玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ りんごジュース | 食塩・酒・みりん・醤油 | りんごジュース ばりんこ |
| 13 (月) | ごはん 肉じゃが ツナサラダ | 米・じゃが芋・こんにゃく 砂糖 | 豚肉・かまぼこ・牛乳 ツナ缶 | 玉ネギ・人参・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン | 食塩・酒・みりん・醤油 ドレッシング | 牛乳 コーンフレーク |
| 14 (火) | ごはん 豚肉とパプリカ甘酢あん キャベツとしらす胡麻和え | 米・じゃが芋・黒ごま 砂糖・片栗粉・ゴマ油 | 豚肉・しらす・ジョア | 玉ネギ・人参・ピーマン パプリカ・しめじ・キャベツ | 食塩・酒・みりん・醤油 ケチャップ・めんつゆ | ジョア セサミスティック |
| 15 (水) | おべんとうの日 | 蒸しパン・ミックス粉 砂糖・油 | | | | 蒸しパン |
| 16 (木) | ごはん 筑前煮 きゅうりとしらす酢のもの | 米・こんにゃく・じゃが芋 砂糖・ロールパン | 豚肉・ちくわ・しらす・牛乳 | 人参・たけのこ・ごぼう 椎茸・絹さや・キュウリ・わかめ | 食塩・酒・みりん・醤油 酢 | 牛乳 いちごパン |
| 17 (金) | 山吹ごはん 豚汁 野菜ゼリー | 米・ゴマ・こんにゃく・油 | 豚肉・かまぼこ・味噌・卵 しらす・ヤクルト | 玉ネギ・人参・野沢菜・大根 ごぼう・青ネギ | 食塩・酒 | ヤクルト ばりんこ |
| 18 (土) | ミートスパゲティ | スパゲティ・砂糖・油 | v | 玉ネギ・人参・トマト りんごジュース・グリーンピース | 食塩・酒・ケチャップ | りんごジュース ハッピーターン |
| 20 (月) | 十六穀米ごはん 豚肉となすび煮物 白菜の豆乳スープ | 十六穀米・米・さつまい こんにゃく・砂糖 | 豚肉・豆腐・豆乳・味噌 牛乳 | 玉ネギ・人参・なす・ごぼう・青ネギ グリーンピース・白菜・しめじ | 食塩・酒・みりん・醤油 | 牛乳 ミレービスケット |
| 21 (火) | ポークカレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト | 米・じゃが芋・油 | 豚肉・ヨーグルト | 玉ネギ・人参・みかん缶 パイ缶・桃缶・野菜ジュース | 食塩・酒・カレールウ | 野菜ジュース お米スナック |
| 22 (水) | ごはん 大根味噌汁 鶏肉バジルソテー フライドポテト | 米・じゃが芋・オリーブ油 | 鶏肉・かまぼこ・うすあげ 味噌 | 玉ネギ・人参・大根・青ネギ バジル・りんごジュース | 食塩・酒 | バナナ |
| 23 (木) | ごはん 焼きそば かき玉汁 | 米・焼きそばめん | 豚肉・イカ・卵・牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・青ネギ えのき・もやし・青のり | 食塩・酒・みりん・醤油 ソース | 牛乳 チキンナゲット |
| 24 (金) | ごはん ちくわ味噌汁 コロケ マカロニサラダ | 米・じゃが芋・パン粉・油 マヨドレ・マカロニ | 合びきミンチ・ちくわ・味噌 ウインナー | 玉ネギ・人参・きゅうり コーン・青ネギ・バナナ | 食塩 | りんごジュース 星たべよ |
| 25 (土) | 豚肉の生姜焼き丼 | 米 | 豚肉 | 玉ネギ・人参・ピーマン もやし・りんごジュース | 食塩・酒・みりん・醤油 | りんごジュース ソフトサラダ |
| 27 (月) | ごはん 八宝菜 春巻き | 米 | 豚肉・エビ・イカ・なると 牛乳 | 玉ネギ・人参・白菜・椎茸 チンゲン菜・たけのこ・もやし | 食塩・鶏ガラ | 牛乳 ビスコ |
| 28 (火) | ごはん 長ねぎ味噌汁 さわらの竜田揚げ エビとチンゲン菜炒め | 米・ロールパン・片栗粉 油・砂糖 | さわら・エビ・味噌・豆腐 ヤクルト | 長ネギ・人参・チンゲン菜 コーン・青ネギ・生姜 | 食塩・酒・みりん・醤油 | ヤクルト メープルパン |
| 29 (水) | ごはん さつまい味噌汁 ブルコギ炒め | 米・さつまい・砂糖・油 | 牛肉・うすあげ・かまぼこ 味噌・ジョア | 玉ネギ・人参・ピーマン 椎茸・青ネギ・生姜 | 食塩・酒・みりん・醤油 | ジョア おにぎりせんべい |
| 30 (木) | ピラフ 豆腐の中華スープ パイナップル | 米・油 | 豚肉・なると・豆腐・牛乳 | 玉ネギ・人参・グリーンピース コーン・チンゲン菜・パイナップル | 食塩・鶏ガラ | 牛乳 源氏パイ |
| 31 (金) | ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のたまごとし | 米・砂糖 | 鶏肉・かまぼこ・豆腐 味噌 | 玉ネギ・人参・しめじ 青ネギ・オレンジジュース | 食塩・酒・みりん・醤油 | オレンジジュース 豆乳クッキー |



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

