



2025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 (木)	たけのこごはん きつねうどん きゅうりごま和え	米・うどん・ごま・砂糖	うすあげ・かまぼこ・牛乳 チキンナゲット	たけのこ・人参・きゅうり 玉ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 チキンナゲット
2 (金)	ごはん ジャが芋味噌汁 チキンバジルソテー 枝豆コーン	米・じゃが芋・オリーブ油	鶏肉・味噌	玉ネギ・人参・青ネギ・枝豆・コーン パセリ・みかん・バイン・もも	食塩・酒・みりん	フルーツポンチ
7 (水)	ごはん 八宝菜 しゅうまい	米・しゅうまい皮・油	豚肉・なると・えび・イカ 牛乳・豚ミンチ	玉ネギ・人参・白菜・もやし 椎茸・たけのこ・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ	牛乳 コーンスナック
8 (木)	ポークカレーライス 大根サラダ オレンジゼリー	米・じゃが芋・油 ロールパン・オレンジゼリー	豚肉・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・きゅうり 大根・コーン・いちごジャム	食塩・カレールウ ドレッシング	牛乳 いちごパン
9 (金)	ごはん 玉ネギの味噌汁 さわら醤油漬 ほうれん草しら和え	米・こんにゃく・ゴマ・砂糖	さわら・豆腐・うすあげ 味噌	玉ネギ・人参・ほうれん草 長ネギ・生姜	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース セサミスティック
10 (土)	ちゃんぽんめん	中華そば・油	豚肉・なると	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・椎茸・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
12 (月)	ごはん すき焼き風煮 小松菜とウインナー炒め	米・糸こんにゃく・すきふ 油・砂糖	豚肉・ウインナー・かまぼこ 豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 さやえんどう
13 (火)	ロールパン ポトフ ツナサラダ	ロールパン・マカロニ 油	ウインナー・ツナ	玉ネギ・人参・キャベツ・レタス コーン・ブロッコリー	食塩・鶏ガラ・ドレッシング	ヤクルト ポップコーン
14 (水)	おべんとうの日	ホットケーキミックス粉 油・砂糖	牛乳	南瓜		牛乳  かぼちゃドーナツ
15 (木)	ごはん 南瓜味噌汁 豆腐ハンバーグ オーロラバスタサラダ	米・スパゲティ・パン粉 油・マヨドレ	鶏ミンチ・豆腐・かまぼこ 味噌・牛乳	玉ネギ・人参・南瓜・青ネギ パセリ・ひじき	食塩・酒・みりん ケチャップ	牛乳 ミレービスケット
16 (金)	ごはん 筑前煮 にゅうめん	米・こんにゃく・じゃが芋 砂糖・そうめん	豚肉・ちくわ	玉ネギ・人参・たけのこ・ごぼう・椎茸 れんこん・グリーンピース・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ゼリー
17 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・マッシュルーム グリーンピース・人参	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
19 (月)	マーボー丼 わかめスープ きゅうりとかにかま酢のもの	米・油・砂糖・ゴマ油	豚ミンチ・豆腐・かにかま 牛乳	玉ネギ・人参・ニラ・なすび・椎茸 きゅうり・わかめ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 豆乳クッキー
20 (火)	チキンライス 豚肉と白菜スープ パイナップル	米・油・じゃが芋	豚肉・なると	玉ネギ・人参・グリーンピース・コーン 白菜・椎茸・チンゲン菜・パイナップル	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・酢・ケチャップ	ジョア フライドポテト
21 (水)	鮭寿司 たけのこすまし汁 ちくわ磯辺あげ	米・砂糖・油・天ぷら粉	鮭・ちくわ・牛乳	きゅうり・たくあん・たけのこ・わかめ 青のり・みつば・玉ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 お米パフ
22 (木)	ごはん 焼きそば 大根の味噌汁	米・焼そば・油・さつま芋	豚肉・イカ・かまぼこ 味噌・牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ 大根・えのき・青ネギ	食塩・酒・みりん・ソース	牛乳 ふかし芋
23 (金)	ごはん <u>アスパラスープ</u> コロケ  千切大根煮	米・じゃが芋・油・パン粉	合いびきミンチ・ウインナー	玉ネギ・人参・アスパラ・椎茸・しめじ 切干大根・グリーンピース・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	バナナ
24 (土)	牛丼	米・油・こんにゃく	牛肉・かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ しめじ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
26 (月)	ごはん 豚肉となすび煮物 レタスとわかめサラダ	米・油・さつま芋・砂糖 こんにゃく	豚肉・しらす・平天・牛乳	玉ネギ・人参・茄子・ごぼう・レタス グリーンピース・わかめ・生姜・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 かっぱえびせん
27 (火)	ごはん もやしスープ えびカツ キャベツとちくわ昆布和え	米・油・パン粉・ゴマ油 ゴマ	えび・ちくわ・ジョア	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・青ネギ・塩昆布	食塩・酒・鶏ガラ	ジョア リッツ
28 (水)	ごはん 赤魚あんかけ たまご焼き	米・油・片栗粉	赤魚・たまご・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ 青ネギ・牛乳	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 おにぎりせんべい
29 (木)	ロールパン ビーフシチュー えびとチンゲン菜炒め	ロールパン・じゃが芋 油	牛肉・えび・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー チンゲン菜・コーン・牛乳	食塩・鶏ガラ・シチュールウ	牛乳 コーンフレーク
30 (金)	ごはん さつま芋味噌汁 チンジャオロース	米・油・さつま芋・砂糖 ゴマ油	豚肉・豆腐・うすあげ 味噌・ヨーグルト	玉ネギ・人参・ピーマン・パプリカ たけのこ・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	コアコア ヨーグルト
31 (土)	中華丼	米・片栗粉	豚肉・えび・イカ・なると	玉ネギ・人参・白菜・もやし 椎茸・チンゲン菜・たけのこ	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

