

5 月 の 献 立 表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材 料 名 | | | そ の 他 |
|---------------|----|---|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|---|
| | | 昼 食 | お や つ | 熱や力となるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 15 29 | 月 | パン 鶏肉のコーンフライ キャベツとツナのサラダ 中華スープ | 牛乳 キャロットゼリー | 天然酵母パン、米粉、片栗粉、コーンフレーク、油、砂糖 | 卵、ツナ油漬缶、牛乳、鶏むね肉 | にら、にんじん、キャベツ、オレンジジュース、レモン果汁 | 塩、中華だし、こしょう、酢、ケチャップ、粉寒天、カレー粉 |
| 2 | 火 | こいのぼりおにぎり(鮭・青のり) ほうれん草のすまし汁 松風焼き キャベツとにんじんのサラダ | 柏餅(かぼちゃあん)牛乳 | 米、油、砂糖、片栗粉、ごま、バター、上新粉、片栗粉 | サケフレーク、卵、チーズ、米みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳 | ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、長ネギ、青のり、焼きのり、いんげん | しょうゆ、酢、塩、砂糖、こしょう、酒、柏の葉、だし汁 |
| 16 30 | 火 | あじのかば焼き丼 野菜スープ 新ごぼうの和え物 メロン | 牛乳 ホットドック | 米、コッペパン、砂糖、片栗粉、油、じゃが芋、ごま | あじ、牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶 | 大根葉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき茸、しょうが、ごぼう、コーン缶、セロリ、トマト、メロン | しょうゆ、かつおだし汁、みりん、塩、ケチャップ、コンソメ |
| 17 31 | 水 | ごはん 春雨スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め ナムル | 牛乳 ハムオニオンケーキ | 米、春雨、ごま、バター、米粉、じゃがいも、菜種油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、しらす干し、木綿豆腐、ハム | キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやえんどう、ねぎ、きゅうり、わかめ、たまねぎ、コーン缶 | しょうゆ、かつお・昆布だし、酢、ごま油、酒、ベーキングパウダー |
| 18 | 木 | ごはん みそ汁 麻婆豆腐 きゅうりとにんじんの昆布和え | 牛乳 おにぎり(じゃこごま) | 米、油揚げ、木綿豆腐、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油 | 牛乳、しらす干し、塩昆布、米みそ、木綿豆腐、油揚げ、豚肉 | きゅうり、にんじん、かぶ、かぶ葉、しょうが、ねぎ、焼きのり、塩昆布 | しょうゆ、かつお・昆布だし、酢、酒 |
| 19 | 金 | ごはん みそ汁 五目ビーフン 鶏肉のカレー焼き | 牛乳 お好み焼き | 米、砂糖、ビーフン、小麦粉、油 | 牛乳、豚肉、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、米みそ、干しえび | たけのこ、にんじん、干しシイタケ、にんにく、たまねぎ、にら、ねぎ、なめこ、キャベツ、たけのこ、青のり | しょうゆ、塩、酒、中華だし、カレー粉、ソース、ケチャップ、酒、だし汁 |
| 6 20 | 土 | 豚丼 けんちん汁 バナナ | マカロニきな粉 | 米、マカロニ、油、ごま、ごま油、砂糖 | 鶏もも肉、豚肉、ごま、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、 | 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、バナナ、にんにく | しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、かつおだし汁 |
| 8 22 | 月 | ごはん みそ汁 かつおのカレー揚げ アスパラガスとにんじんのソテー | 牛乳 さつまいもの蒸しパン | 米、片栗粉、油、米粉、さつまいも | 牛乳、かつお、みそ、油揚げ、豆乳 | かぶ、かぶ葉、アスパラガス、にんじん | しょうゆ、砂糖、食塩、こしょう、カレー粉、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー |
| 9 23 | 火 | グリーンピースごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とえのきのお浸し | 牛乳 ホットケーキ | 米、ホットケーキミックス、油 | 牛乳、卵、米みそ、豚肉 | グリーンピース、ほうれん草、えのき茸、もやし、にんじん、わかめ、しょうが | かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、塩、 |
| 10 24 | 水 | 五目混ぜご飯 サラダ 豚汁 | 牛乳 おやき | 米、じゃがいも、砂糖 | 鶏もも肉、豚肉、油揚げ、しらす干し、米みそ | じゃがいも、にんじん、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、焼きのり、ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、ごぼう | 砂糖、しょうゆ、酒、塩 |
| 11 25 | 木 | ごはん みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのおかか和え | 牛乳 ジャムケーキ | 米、砂糖、じゃがいも、米粉、菜種油 | 牛乳、米みそ、豚肉、豆腐、かつお節 | じゃがいも、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、白菜、キャベツ、わかめ、きゅうり、えのき茸、ねぎ、いちごジャム | かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし |
| 12 26 | 金 | パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ きのこのスープ すいか | 牛乳 コーンスナック | 天然酵母パン、菜種油、砂糖、米粉、マヨネーズ、バター | 牛乳、鶏もも肉、 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しめじ、えのき茸、すいか | 酢、しょうゆ、塩洋風だし、コーンスターチ、バニラエッセンス、みりん、ベーキングパウダー |
| 13 27 | 土 | きつねうどん きゅうりのゆかり和え オレンジ | おにぎり(青のり) | 干しうどん、砂糖 | 鶏もも肉、油揚げ | たまねぎ、にんじん、きゅうり、オレンジ、ねぎ、青のり、しそふりかけ | かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、塩 |

