

5月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える		日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 日 木	ぎゅうにゅう ごはん	こしひかり かつくりこ	あぶら	とうふ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこのき たけねぎ	20 日 火	ぎゅうにゅう	こしひかり はるさめ	あぶら ごまあぶら	とうふ なた	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しいたけ ねぎ はくさい
	わかたけじる	じゃがいも さとう		かつおぶし			しょうが もやし コーン		ごはん	さとう		ぶたにく ツナ		にら ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし
	かつおとポテトのあげに								ほしじいたけ ばあたけ スープ						
	あおなのおひたし	かしわもち							ぶたキムチ						
2 日 金	かしわもち							21 日 水	ブロッコリーのツナあえ						
	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	ホワイトルウ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン		ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ
	せわりコッペパン		ノンエッグマヨネーズ	ハム			キャベツ きゅうり		ごはん	パンこ		みそ かつおフライ		しそ	キャベツ もやし
	コーンポタージュ		あぶら						とんじる						
7 日 水	ソーセージケチャップソース							22 日 木	かつおフライ						
	コーンスローサラダ								ゆかりあえ						
	ぎゅうにゅう	こしひかり トック	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく たけのこ ねぎ		ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら カレールウ	とり にく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ
	ごはん	さとう	ごまあぶら				しょうが ぜんまい はくさい		むぎごはん	おむぎ	ごまあぶら ごま		くきわかめ こんぶ		グリーンピース キャベツ
8 日 木	ごまみそトックスープ						みかん バイナッブル もも	23 日 金	チキンカレー						もやし きゅうり コーン
	ゼビンパ								かいそう サラダ						バイナッブル
	フルーツのゼリーあえ								れいとうパイン						
	ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら ごま	とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう		ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう	オリーブオイル	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ
9 日 金	ごはん	さとう パンこ		ぶたにく	ししやも	いんげん		26 日 月	ソフトめん		ハヤシルウ あぶら				マッシュルーム キャベツ きゅうり
	しんたまねぎのみそしる	こむぎこ							ミートソース						コーン
	ししやもフライ								ココアめ						
	ごもくきんびら								コーンサラダ						
12 日 月	ぎゅうにゅう	おおむぎめん	あぶら カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ	27 日 火	ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら ごま	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ
	おおむぎめん	かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま	ちくわ	あおりの		ねぎ キャベツ もやし		ごはん	さとう こむぎこ パンこ					たまねぎ キャベツ きゅうり
	カレーなんぼんじる						きゅうり コーン		なめこのみそしる						しょうが
	ちくわのいそべあげ								にくじゃが コロッケ						
13 日 火	ごまじょうゆあえ							28 日 水	ふうみづけ	こしひかり じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	あぶら あげみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ コーン
	ぎゅうにゅう ごはん	こしひかり かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とり にく めばる	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ		ぎゅうにゅう	こしひかり じゃがいも	あぶら	ます だいず		いんげん	
	うすくずじる	アセロラゼリー					しょうが キャベツ もやし		ごはん	さとう					
	めばるのたつたあげ								きぬさやのみそしる						
14 日 水	なめたけひじき							29 日 木	ますのみそマヨやき						
	アセロラゼリー								だいずのいそに						
	ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	あぶら	とり にく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやえんどう にんじん	たけのこ しょうが		ぎゅうにゅう	こしひかり かたくりこ	あぶら ごまあぶら	あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ しょうが
	ごはん	パンこ			しおこんぶ		きりほしだいこん たまねぎ		ごはん	さとう		とり にく あぶらあげ			ぜんまい しいたけ
15 日 木	さつきじる						グリーンピース コーン	30 日 金	あさりのすましじる						
	そぼろどんのぐ						キャベツ きゅうり		とり にく のからあげ						
	きゅうりのピリからづけ								ぜんまいとあぶらあげのいために						
	ぎゅうにゅう	こしひかり ワンタン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし		ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	あぶら ごま	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ えのきたけ
16 日 金	ごはん	さとう	ごま				しななくしいたけ ねぎ	日	ごはん		ノンエッグマヨネーズ	あつあげ ツナ			ねぎ しょうが キャベツ
	ワンタンスープ						しょうが キャベツ きゅうり		わかめのみそ汁						ごぼう
	あつあげのやくみソースかけ								あつあげとぶたにくのみそいため						
	キャベツのちゅうかあえ								マンナンサラダ						
19 日 月	ぎゅうにゅう	こしひかり さとう	あぶら	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ ごぼう	日	ぎゅうにゅう	パン こくとう	あぶら ホワイトルウ	とり にく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ
	たけのこごはん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	みそ いわし	もずく のり		えのきたけ キャベツ		こくとうコッペパン	じゃがいも	マヨネーズ	たまご ツナ ハム		パセリ こまつな	キャベツ きゅうり
	もずくのみそ汁						ぶなしめじ しょうが		かぶのとうにゅうクリームスープ						
	いわしのしょうがに								ツナマヨオムレツ						
19 日 月	いそマヨあえ							日	ひじきとあおなのサラダ						
	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ								
	よごわりまるパン	さとう こむぎこ パンこ					にんにく きゅうり コーン								
	ABCスープ														
19 日 月	ハムカツ							日							
	フレンチサラダ														
	ぎゅうにゅう	こしひかり はるさめ	ごまあぶら ごま	ベーコン ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	はくさい ねぎ しいたけ								
	ごはん	かたくりこ パンこ さとう					たけのこ しょうが もやし								
19 日 月	はるさめスープ	しゅうまいの皮					にんにく	日							
	たけのこしゅうまい														
	もやしとわかめのしおナムル														