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	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 金	牛乳　子どもの日ゼリー 丸パン横われ コーンポタージュ ハンバーグ チーズサラダ	パン じゃがいも さとう	ホワイトルウ 油	ベーコン ぶた肉　とり肉 豆乳	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご　レモン
7 木	牛乳 ご飯 豆腐の中華スープ ごま焼肉 和風ポテトサラダ	こしひかり はるさめ さとう じゃがいも	ごま油　油 ごま ノンエッグマヨネーズ	とうふ　ベーコン ぶた肉 かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり
8 金	牛乳 大麦めん カレー南蛮汁 ししゃもフライ たくあん和え	大麦めん かたくり粉 パン粉　小麦粉	油　カレールウ ごま	ぶた肉　油あげ	牛乳　ししゃも	にんじん ほうれん草	しょうが　玉ねぎ しいたけ　ねぎ たくあん キャベツ きゅうり
11 月	牛乳 ご飯 わかめスープ ビビンバ 杏仁デザート	こしひかり さとう 杏仁どうふ	ごま油 ごま	とうふ ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	ぶなしめじ　コーン ねぎ　にんにく しょうが　ぜんまい 白菜キムチ　玉ねぎ もやし　もも　みかん パイナップル
12 火	牛乳 ご飯 豚汁 ちくわの新緑揚げ あさり入りひじきの炒り煮	こしひかり じゃがいも 小麦粉　さとう しらたき つきこん	油	ぶた肉　とうふ みそ　ちくわ あさり	牛乳　ひじき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ねぎ
13 水	牛乳 たけのこごはん すまし汁 鶏つくね 磯マヨ和え	こしひかり さとう　ふ パン粉　小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	油あげ　とうふ かまぼこ とり肉　ハム	牛乳　のり　ひじき	にんじん こまつな	たけのこ　しいたけ ごぼう　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ キャベツ
14 木	牛乳 ご飯 五月汁 かつおフライ ゆかり和え	こしひかり パン粉　小麦粉 かたくり粉 さとう	油　ごま	とり肉 かつお	牛乳　わかめ	さやえんどう にんじん こまつな　しそ	たけのこ　だいこん もやし　玉ねぎ
15 金	牛乳 米粉パン　チョコクリーム マンハッタンクラムチャウダー チーズオムレツ 大豆とハムのマリネ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも さとう	オリーブ油 油	あさり ベーコン たまご 大豆　ハム	牛乳　チーズ	にんじん トマト　パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく
18 月	牛乳 ご飯 春雨スープ たけのこしゅうまい もやしとわかめの塩ナムル	こしひかり はるさめ かたくり粉 パン粉　さとう しゅうまいの皮	ごま油 ごま	ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい　ねぎ しいたけ　たけのこ しょうが　もやし にんにく
19 火	牛乳 ご飯 大豆のへんしんみそ汁 走れ！とりのから揚げ りっちゃんの元気サラダ	こしひかり じゃがいも かたくり粉 さとう	油	とうふ　油あげ うち豆　大豆 みそ　とり肉 ハム　かつおぶし	牛乳　しおこんぶ	こまつな にんじん ピーマン	だいこん　ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり コーン
20 水	牛乳 ご飯 鶏五目汁 いわしのしょうが煮 マンナンサラダ	こしひかり さとう しらたき	ごま ノンエッグマヨネーズ	とり肉　あつあげ いわし　ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん　ごぼう ねぎ　しょうが

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
21 木	牛乳 ご飯 新玉ねぎのみそ汁 鶏肉とレバーの揚げ煮 もやしのおひたし	こしひかり かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま	とうふ　みそ とりレバー とり肉　みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ もやし　コーン しょうが
22 金	牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ ココア蒸しパン	ソフトめん さとう　小麦粉	オリーブ油 ハヤシルウ　油	ぶた肉　大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく　玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり　コーン
25 月	牛乳 ご飯 きぬさやのみそ汁 揚げ出し豆腐 ごま和え	こしひかり じゃがいも かたくり粉 さとう	油　ごま	油あげ　みそ とうふ　とり肉	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	だいこん　ねぎ しょうが　もやし キャベツ
26 火	牛乳 麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 冷凍パイン	こしひかり 大麦 じゃがいも さとう	油 カレールウ ごま油　ごま	ぶた肉　大豆	牛乳　わかめ 釜わかめ　こんぶ とさかのり　ふのり	にんじん	しょうが　にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ　もやし きゅうり　コーン パイナップル
27 水	牛乳 ご飯 中華コーンスープ マーボー厚揚げ キャベツの中華和え	こしひかり かたくり粉 さとう	油　ごま油 ごま オイスターソース	たまご　厚あげ ぶた肉　みそ ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん　にら	玉ねぎ　しいたけ コーン　にんにく しょうが　たけのこ ねぎ　キャベツ きゅうり
28 木	牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 鶏肉のみそ焼き ぜんまいと油揚げの炒め煮	こしひかり さとう　しらたき	ごま　ごま油	とうふ　みそ とり肉　あぶらあげ	牛乳　わかめ	にんじん	玉ねぎ　えのきたけ ねぎ　にんにく ぜんまい　しいたけ
29 金	牛乳 黒糖コッペパン かぶの豆乳クリームスープ お魚コロッケ ひじきと青菜のサラダ	パン　黒糖 じゃがいも パン粉　米粉 小麦粉　さとう	油　ホワイトルウ	とり肉　豆乳 ハム　ツナ	牛乳　ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	かぶ　玉ねぎ キャベツ　きゅうり