



5月献立表



日曜	献立名	おもひ材料とその働き						
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	ごはん 牛乳 つみれ汁 なつとうのくみそいため きゅうりのさっぱりあえ	いわし たまご なつとう ★みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	★こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら
2	木	ごはん 牛乳 かしわもち にらとコーンのみそ汁 かぶとハンバーグ ごまびたし	とりにく ぶたにく ★みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし	★こめ じゃがいも かしわもち	ごま
3	金	🌸🌸 けんぼうきねんび 🌸🌸						
6	月	ふりかえきゅうじつ						
7	火	カレーライス 牛乳 ウインナー フルーツヨーグルト 4月パステル きゅうしょく	ぶたにく ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん パナナ もも パイナップル	★こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら カレールウ
8	水	ごはん 牛乳 ぶたじる ちくわのいそべあげ ビーンズサラダ	ぶたにく ★みそ もめんどうふ ちくわ ★だいず	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん しょうが ★たまねぎ ★きゅうり キャベツ	★こめ さとう こんにやく こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
9	木	ごはん 牛乳 こめこポタージュ とりにくのマスタードやき コールスローサラダ	ウインナー とうにゅう とりにく ★みそ	牛乳	にんじん パセリ	★たまねぎ キャベツ とうもろこし ★きゅうり	★こめ じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら
10	金	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ ひじきいりたまごやき ビーフンソテー	とりにく もめんどうふ たまご	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ピーマン	ごぼう キャベツ ★たまねぎ もやし	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら ごまあぶら
13	月	ごはん 牛乳 ふりかけ ぐだくさん汁 いわしのうめに にんじんしりしり	とりにく ★みそ もめんどうふ いわし 베이コン	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのき ★たまねぎ もやし とうもろこし	★こめ	こめあぶら ごまあぶら ごま
14	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく とりにく もめんどうふ ★みそ あかみそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ★きゅうり しめじ だいこん ねぎ	★こめ はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
15	水	ごはん 牛乳 とりじゃがトマト ハムステーキ キャベツのしおこうじため	とりにく ハム ★みそ	牛乳	にんじん トマト さいいんげん	★たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら
16	木	ごはん 牛乳 とうふとえのきのすまし汁 魚とだいずのあげがらめ ゆかりあえ	もめんどうふ メルルーサ ★みそ ★だいず	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	★たまねぎ えのき しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう でんぶん こめこ ★しおこうじ	こめあぶら
17	金	～ New 膳の白～						
17	金	小ごはん 牛乳 白ごまとうにゅううどん ぶたにくのしょうがやき からしあえ	とりにく うすあげ ぶたにく ★みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ しめじ ★きゅうり キャベツ	★こめ うどん さとう でんぶん	ごま
20	月	ごはん 牛乳 クリームスープ 5月パステル きゅうしょく ミートボール ゆでやさい	とりにく ぶたにく ★みそ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	★こめ じゃがいも こめこ パンこ	にんじん
21	火	ごはん 牛乳 しんじゃがのそぼろに やしししゃも ごまあえ	とりにく あつあげ ししゃも	牛乳	にんじん さいいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら ごま
22	水	入善とみさん(富×3)の日						
22	水	ごはん 牛乳 わふうポトフ さわらのカレーやき わかめサラダ	ウインナー さいわら ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう	こめあぶら カレールウ
23	木	ごはん 牛乳 はるキャベツのみそ汁 とりにくのからあげ ひじきのいために	とりにく うすあげ あつあげ ★みそ ★だいず	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えのき とうもろこし しょうが	★こめ さとう こんにやく	こめあぶら
24	金	ごはん 牛乳 やさいスープ ぶたにくのアーモンドいため こふきいも	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ しめじ	★こめ じゃがいも でんぶん	こめあぶら アーモンド
27	月	ごはん 牛乳 こやどうふのたまごとじ きびなごのかりかりフライ おひたし	とりにく たまご こやどうふ きびなご	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	こめあぶら
28	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ さけのムニエル ポテトサラダ	とりにく さけ	牛乳 バター	にんじん	しめじ たまねぎ ★きゅうり とうもろこし もやし ねぎ にんにく	★こめ はるさめ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ
29	水	ごはん 牛乳 ぶたにくととうふのうまに とりにくのしおやき みそドレッシングサラダ	ぶたにく もめんどうふ とりにく ★みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ★きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
30	木	ごはん 牛乳 さわにわん 魚のこめこあげ チャプチェ	うすあげ メルルーサ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん えのき しょうが ねぎ もやし	★こめ さとう こめこ はるさめ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま
31	金	🌸🌸 えんそく 🌸🌸						

今月の地産産食材(★印): こめ(ふふふ)・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・しおこうじ

※都合により献立を変更することがあります