

5月のこんだて

2日・16日(月)

牛肉とたけのこの炒め物
小松菜のおかかあえ
わかめスープ
345kcal



6日・20日(金)

ささみの鶏天
磯香あえ
しめじのみそ汁
365kcal

牛乳
ポップコーン(6日)
牛乳
いちごパウンドケーキ
(20日)



9日・23日(月)

三色どんぶり
キャベツの香り漬け
豆腐のスープ
337kcal



10日・24日(火)

いわしのかば焼き
きゅうりの酢の物
さやえんどうのみそ汁
451kcal

牛乳
じゃこトースト(10日)
お茶
わらびもち(24日)



11日・25日(水)

アスパラのチャプチェ
スナップえんどうの
ごまあえ
チンゲン菜のスープ
348kcal

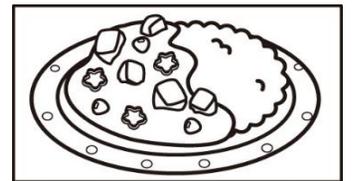
牛乳
お菓子



12日・26日(木)

チキンカレー
フルーツヨーグルト
485kcal

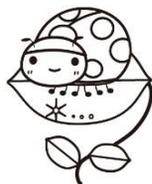
牛乳
お菓子



13日・27日(金)

松風焼き
甘酢あえ
小松菜のすまし汁
371kcal

お茶
若草蒸しパン(13日)
牛乳
きなこ揚げパン(27日)



17日(火)

タラのみそマヨ焼き
わかめのナムル
沢煮椀
327kcal

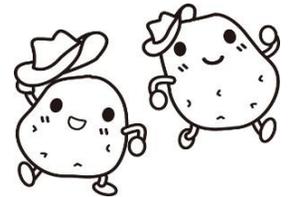
お茶
杏仁フルーツ



18日(水)

カレークリームシチュー
ミモザサラダ
424kcal

牛乳
お菓子



19日(木)

さわらの照り焼き
かぼちゃの和風サラダ
五目汁
427kcal

牛乳
お菓子



30日(月)

鮭の塩焼き
ポテトのオイスター炒め
豆乳入りみそ汁
398kcal

牛乳
お菓子



31日(火)

完全給食
豆ごはん
コロケ
ちょうちょパスタ
粒コーンスープ
ヤクルト
618kcal

お茶
ヨーグルト



献立表

日付	献立名	材料名			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	
2 ・ 16 (月)	白飯 ・ 牛肉とたけのこの炒め物 小松菜のおかかあえ わかめスープ	米、油、片栗粉 砂糖	絹ごし豆腐、牛肉 わかめ、かつお節	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん いんげん、たけのこ しいたけ、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 ・ ささみの鶏天 磯香あえ しめじのみそ汁	米、油、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵 みそ、油揚げ 焼きのり	もやし、だいこん ほうれんそう にんじん、ねぎ しめじ	牛乳 ポップコーン (6日) 牛乳 いちごパウンド ケーキ(20日)
9 ・ 23 (月)	三色どんぶり ・ キャベツの香り漬け 豆腐のスープ	米、砂糖、油	木綿豆腐、卵 合びき肉、ごま	キャベツ、にら ほうれんそう きゅうり、にんじん しょうが、レモン果汁	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 ・ いわしのかば焼き きゅうりの酢の物 さやえんどうのみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉	いわし、ちくわ 油揚げ、みそ わかめ	きゅうり にんじん さやえんどう	牛乳 じゃこトースト (10日) お茶 わらびもち (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 ・ アスパラのチャブチェ スナッフえんどうの ごまあえ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ ごま油	牛肉、えび ハム、ごま	いんげん スナッフえんどう チンゲンサイ たまねぎ、しめじ にんじん、アスパラガス ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 ・ チキンカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉 牛乳、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 ・ 松風焼き 甘酢あえ 小松菜のすまし汁	米、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、卵 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳、みそ ごま、あおのり	だいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ、しょうが	お茶 若草蒸しパン (13日) 牛乳 きなこ揚げパン (27日)
17 (火)	白飯 ・ タラのみそマヨ焼き わかめのナムル 沢煮椀	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油	たら、豚肉 みそ、ごま わかめ	もやし、にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ、たけのこ	お茶 杏仁フルーツ
18 (水)	白飯 ・ カレークリーム シチュー ミモザサラダ	米、じゃがいも 小麦粉、油	牛乳、卵 鶏肉、バター ハム	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ブロッコリー コーン	牛乳 お菓子
19 (木)	白飯 ・ さわらの照り焼き かぼちゃの和風サラダ 五目汁	米、さといも マヨネーズ、油 砂糖	さわら、鶏肉 油揚げ、黒ごま	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子
30 (月)	白飯 ・ 鮭の塩焼き ポテトの オイスター炒め 豆乳入りみそ汁	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	さけ、みそ 豆乳、ベーコン 油揚げ	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ピーマン、コーン	牛乳 お菓子
31 (火)	完全給食 豆ごはん コロック ちょうちょパスタ 粒コーンスープ ヤクルト	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、マヨネーズ オリーブ油	えんどう豆 豚ひき肉 卵、牛ひき肉 ハム、わかめ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん サラダ菜、コーン	お茶 ヨーグルト

※13日(金)うさぎ組。17日(火)ぱんだ組。19日(木)こあら組の給食参観です。

※31日(火)は完全給食です。白飯はいりません。