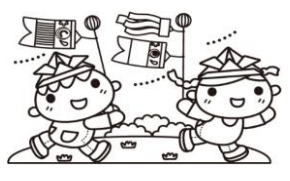


# 5月のこんだて

1日・15日(月)

ささみのピカタ  
パスタサラダ  
新たまねぎのスープ  
423kcal

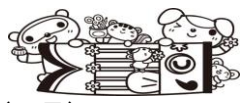
牛乳  
お菓子



2日・16日(火)

いわしのかば焼き  
きゅうりの酢の物  
さやいんげんのみそ汁  
417kcal

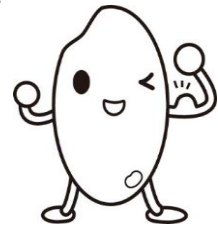
牛乳  
こいのぼりサンド(2日)  
いちごパウンドケーキ  
(16日)



8日・22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  
344kcal

牛乳  
お菓子



9日・23日(火)

さばのみそ煮  
キャベツのごまあえ  
根菜汁  
416kcal

牛乳  
若草蒸しパン(9日)  
お茶  
杏仁フルーツ(23日)



10日・24日(水)

豚肉の梅しょうが焼き  
わかめの春雨サラダ  
高野豆腐のすまし汁  
386kcal

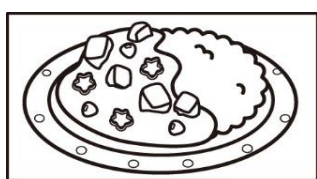
牛乳  
お菓子



11日・25日(木)

チキンカレー  
フルーツヨーグルト  
487kcal

牛乳  
お菓子



12日・26日(金)

アジのごまみそフライ  
大豆サラダ  
ミネストローネスープ  
490kcal

お茶  
甘茶ゼリー・いりこ(12日)  
牛乳  
レモンクッキー(26日)



17日(水)

三色どんぶり  
キャベツの浅漬け  
ニラ豆腐のスープ  
381kcal

牛乳  
お菓子



18日(木)

さんまのみそチーズ焼き  
わかめのツナあえ  
五日汁  
459kcal

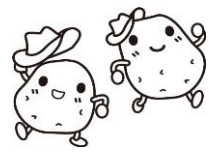
牛乳  
お菓子



19日(金)

豆腐入りミートローフ  
小松菜ベーコンサラダ  
コーンチャウダー  
504kcal

お茶  
黒ゴマ入りわらび餅



29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  
428kcal

牛乳  
お菓子



30日(火)

アスパラのチャプチェ  
スナップえんどうサラダ  
チンゲン菜のスープ  
348kcal

牛乳  
じゃこトースト



31日(水)

完全給食  
豆ごはん  
コロケ  
ミモザサラダ  
粒コーンスープ  
ヤクルト 579kcal

お茶・ヨーグルト



- ※ 11日(木)は、ぱんだ組のクッキングです。
- ※ 19日(金)ぱんだ組。24日(水)うさぎ組。
- 26日(金)こあら組の給食参観があります。
- ※ 31日(水)は、完全給食です。白飯はいりません。

# 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	
1 ・ 15 (月)	白飯 ささみのピカタ パスタサラダ 新たまねぎのスープ	米、小麦粉 スパゲティー オリーブ油 マヨネーズ	鶏ささ身、卵 わかめ、ハム ごま、粉チーズ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 いわしのかば焼き きゅうりの酢の物 さやいんげんのみそ汁	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 こいのぼりサンド (2日) いちごパウンド ケーキ(16日)
8 ・ 22 (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 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
9 ・ 23 (火)	白飯 さばのみそ煮 キャベツのごまあえ 根菜汁	米、砂糖 さといも	さば、みそ 油揚げ、ごま	キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが	牛乳 若草蒸しパン (9日) お茶 杏仁フルーツ (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 豚肉の梅しょうが焼き わかめの春雨サラダ 高野豆腐のすまし汁	米、はるさめ 砂糖、油 ごま油	豚肉、ハム 油揚げ、高野豆腐 わかめ、ごま	たまねぎ、きゅうり もやし、しめじ ピーマン、にんじん うめ干し、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (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 パイン缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (金)	白飯 アジのごまみそフライ 大豆サラダ ミネストローネスープ	米、パン粉 油、スパゲティー マヨネーズ 小麦粉、砂糖	あじ、だいず 卵、ベーコン ハム、ごま 赤みそ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん、トマト	お茶・甘茶ゼリー いりこ(12日) 牛乳 レモンクッキー (26日)
17 (水)	三色どんぶり キャベツの浅漬け ニラ豆腐のスープ	米、砂糖 油	合びき肉 木綿豆腐、卵	キャベツ、にら ほうれんそう きゅうり にんじん レモン、しょうが	牛乳 お菓子
18 (木)	白飯 さんまのみそチーズ焼き わかめのツナあえ 五目汁	米、さといも 砂糖	さんま、鶏肉 ツナ缶 とろけるチーズ 油揚げ、白みそ わかめ	だいこん チンゲンサイ ごぼう、ねぎ にんじん	牛乳 お菓子
19 (金)	白飯 豆腐入りミートローフ 小松菜ベーコンサラダ コーンチャウダー	米、じゃがいも パン粉、砂糖 オリーブ油、油	牛乳、合びき肉 木綿豆腐 卵、ベーコン	たまねぎ、キャベツ こまつな、コーン クリームコーン缶 にんじん、パセリ グリーンピース	お茶 黒ゴマ入り わらび餅
29 (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 コーン、ピーマン	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯 アスパラのチャブチェ スナップえんどうサラダ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ フレンチ ドレッシング ごま油	えび、牛肉 ハム、ごま	スナップえんどう たまねぎ、いんげん チンゲンサイ しめじ、コーン グリーンアスパラガス にんじん、ねぎ	牛乳 じゃこトースト
31 (水)	<b>完全給食</b> 豆ごはん・コロッケ ミモザサラダ 粒コーンスープ ヤクルト	じゃがいも 米、パン粉 小麦粉、油	えんどう、卵 合びき肉 ハム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり サラダ菜、コーン	お茶 ヨーグルト