

# 5月のこんだて

1日(火)

いわしのアングレース  
アスパラサラダ  
ミネストローネスープ  
397kcal



お茶  
黒ごま入りわらび餅

2日(水)

三色どんぶり  
浅漬け  
ニラ豆腐のスープ  
357kcal



牛乳  
お菓子

7日・21日(月)

さばのみそ煮  
キャベツのごまあえ  
豆腐のすまし汁  
387kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日(火)

豚肉の梅しょうが焼き  
そら豆の白あえ  
若竹汁  
405kcal



牛乳  
こいのぼりパイ(8日)  
お茶  
赤飯おにぎり(22日)

9日・23日(水)

鶏肉のオープン焼き  
小松菜の中華サラダ  
春雨スープ  
331kcal



牛乳  
お菓子

10日・24日(木)

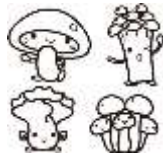
チキンカレー  
フルーツヨーグルト  
467kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日(金)

さわらの塩麹焼き  
ほうれん草のきのこあえ  
じゃがいものみそ汁  
363kcal



牛乳  
クレープ(11日)  
若草蒸しパン(25日)

14日・28日(月)

豆腐入りミートローフ  
小松菜オリーブサラダ  
若竹スープ  
452kcal



牛乳  
お菓子

15日・29日(火)

アジのごまみそフライ  
きゅうりの酢の物  
さやえんどうのみそ汁  
473kcal



牛乳  
メープルマフィン(15日)  
お茶  
蒸し芋(29日)

16日・30日(水)

牛肉とたけのこの炒め物  
鮭ポテトサラダ  
豆腐とキャベツのスープ  
397kcal



牛乳  
お菓子

17日(木)

さんまのきのこあんかけ  
わかめのツナあえ  
根菜汁  
412kcal



牛乳  
お菓子

18日(金)

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  
330kcal



牛乳  
バナナクッキー

31日(木)

完全給食  
豆ごはん  
コロケ  
ミモザサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ 522kcal



お茶・ゼリー

- ※ 10日(木)は、ぱんだ組のクッキングです。
- ※ 23日(水)ぱんだ組。25日(金)きりん組。
- 30日(水)うさぎ組の給食参観があります。
- ※ 31日(木)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 (火)	白飯 いわしのアングレース アスパラサラダ ミネストローネスープ	米、パン粉 スパゲティー、油 砂糖、片栗粉	いわし ベーコン	キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ、にんじん	お茶 黒ごま入り わらび餅
2 (水)	三色どんぶり 浅漬け ニラ豆腐のスープ	米、砂糖、油	合びき肉 木綿豆腐 卵	にら、きゅうり ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (月)	白飯 さばのみそ煮 キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	米、砂糖	さば、絹ごし豆腐 みそ、ごま	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 豚肉の梅しょうが焼き そら豆の白あえ 若竹汁	米、こんにゃく ねりごま、砂糖 油	豚肉、そらまめ 木綿豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ、たけのこ えのきたけ、にんじん ピーマン、うめ干し しょうが	牛乳 こいのぼりパイ (8日) お茶 赤飯おにぎり (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 鶏肉のオープン焼き 小松菜の中華サラダ 春雨スープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油	鶏肉、ハム ごま	キャベツ、きゅうり もやし、にんじん こまつな、たけのこ しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (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、豆乳	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 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 さわらの塩麹焼き ほうれん草のきのこあえ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも 砂糖、麴	さわら、みそ 油揚げ、わかめ かつお節	ほうれんそう たまねぎ、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん	牛乳 クレープ (11日) 若草蒸しパン (25日)
14 ・ 28 (月)	白飯 豆腐入りミートローフ 小松菜オリーブサラダ 若竹スープ	米、パン粉 砂糖、油 オリーブ油	合びき肉、卵 木綿豆腐 ベーコン わかめ	たまねぎ、キャベツ こまつな、たけのこ グリーンピース コーン、にんじん	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (火)	白飯 アジのごまみそフライ きゅうりの酢の物 さやえんどうのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 砂糖、油	あじ、ごま 油揚げ、みそ 卵、かにかまぼこ 赤みそ、わかめ	きゅうり にんじん さやえんどう	牛乳 メープルマフィン (15日) お茶 蒸し芋 (29日)
16 ・ 30 (水)	白飯 牛肉とたけのこの炒め物 鮭ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ	米、じゃがいも マヨネーズ、油	牛肉、さけ 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ きゅうり、いんげん たけのこ、にんじん しいたけ、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
17 (木)	白飯 さんまのきのこあんかけ わかめのツナあえ 根菜汁	米、さといも 小麦粉、片栗粉 砂糖、ごま油	さんま、ツナ缶 油揚げ、わかめ	チンゲンサイ だいこん、たまねぎ にんじん、しめじ えのきたけ、ねぎ	牛乳 お菓子
18 (金)	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 ドレッシング ごま油	牛肉、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、アスパラガス にんじん、とうみょう ねぎ、しょうが	牛乳 バナナクッキー
31 (木)	<b>完全給食</b> 豆ごはん コロケ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも 米、パン粉 小麦粉、油	えんどう、卵 合びき肉、ハム わかめ	もも缶、たまねぎ キャベツ、コーン にんじん きゅうり サラダ菜	お茶 ゼリー