



5月の献立表



★は手作りおやつです

日曜日	献立名	食材	調味料	おやつ
1 金	厚揚げと青菜の卵とじ 肉団子の甘酢あんかけ キャベツのみそ汁 / パイナップル	厚揚げ 玉ねぎ 人参 小松菜 卵 鶏肉団子 玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 薄揚げ 青ねぎ / パイナップル缶	みりん 醤油 砂糖 酒 昆布 油 砂糖 酢 ケチャップ 醤油 酒 鶏ガラ 片栗粉 みそ 本だし 昆布 いらこ	★ツナマヨ コーンパン 牛乳
2 土	ちらし寿司 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 オレンジ	えび 人参 椎茸 れんこん みつば かぼちゃ ウィンナー きゅうり わかめ 青ねぎ オレンジ	酢 砂糖 塩 みりん 酒 醤油 昆布 マヨネーズ 塩こしょう みそ 本だし 昆布 いらこ	塩せんべい 牛乳
7 木	白身魚の和風ピカタ トマトサラダ もやしのみそ汁 / 黄桃	たら サラダ菜 卵 青のり 人参 削り節 トマト きゅうり キャベツ コーン 人参 もやし 青ねぎ / 黄桃缶	白だし マヨネーズ 片栗粉 砂糖 コンソメ 塩 砂糖 塩 ごま油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★ポップコーン 牛乳
8 金	筍ごはん コーンしゅうまい キャベツの海苔和え 大根のみそ汁 / 宇和ゴールド	筍 人参 薄揚げ 絹さや 合挽き肉 玉ねぎ コーン サラダ菜 キャベツ 人参 海苔 大根 青ねぎ / 宇和ゴールド	みりん 醤油 本だし 塩 醤油 生姜 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★コーンフレーク ヨーグルト 牛乳
9 土	ピピン丼 ブロッコリーの彩りサラダ かぼちゃのすまし汁 オレンジ	牛肉 人参 小松菜 もやし ブロッコリー コーン パプリカ かぼちゃ みつば オレンジ	焼肉のたれ 油 マヨネーズ フレンチドレッシング 塩こしょう 白だし 本だし 昆布	おやさいせんべい 牛乳
11 月	鮭のみそチーズ焼き スパゲッティーサラダ 豆腐のみそ汁 パイナップル	鮭 チーズ サラダ菜 トマト スパゲッティー シーチキン きゅうり 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ パイナップル缶	醤油 白みそ みりん マヨネーズ フレンチドレッシング 塩こしょう みそ 本だし 昆布 いらこ	ポテコ 牛乳
12 火	おろしハンバーグ 青菜ときのこの和え物 根菜汁 いちご	ハンバーグ 大根 サラダ菜 トマト ほうれん草 小松菜 人参 しめじ えのき 大根 人参 ごぼう 青ねぎ いちご	みりん 醤油 砂糖 めんつゆ みりん 醤油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★ココアクッキー 牛乳
13 水	赤魚の煮つけ ポテトサラダ はんぺん汁 りんご	赤魚 いんげん じゃが芋 ハム きゅうり はんぺん みつば りんご	生姜 みりん 醤油 酒 砂糖 本だし マヨネーズ 塩こしょう 白だし 本だし 昆布	★ジャムサンド クラッカー 牛乳
14 木	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 卵のみそ汁 / グレープフルーツ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん きゅうり わかめ ごま 卵 青ねぎ / グレープフルーツ	みりん 酒 醤油 砂糖 本だし 油 酢 砂糖 らっきょう酢 みそ 本だし 昆布 いらこ	★バニラバロア 牛乳
15 金	小松菜とじゃこの混ぜごはん 筍入りだし巻き卵 かぼちゃのみそ汁 バナナ	小松菜 人参 ちりめんじゃこ かつお節 卵 鶏ひき肉 筍 色板 みつば かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ バナナ	めんつゆ みりん ごま油 マヨネーズ みりん 醤油 本だし 塩 みそ 本だし 昆布 いらこ	フレンチパピロ 牛乳
16 土	肉みそ丼 コーンサラダ 豆腐のすまし汁 / オレンジ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ 筍 大豆 青ねぎ コーン レタス きゅうり 豆腐 みつば / オレンジ	みそ みりん 砂糖 醤油 生姜 片栗粉 ごま油 マヨネーズ フレンチドレッシング 塩こしょう 白だし 本だし 昆布	雪の宿 牛乳
18 月	ポークチャップ 切り干し大根のサラダ コーンスープ / オレンジ	豚肉 玉ねぎ サニーレタス 切り干し大根 かにかま きゅうり 人参 ごま コーン パセリ / オレンジ	ケチャップ 塩こしょう 油 酢 砂糖 塩 コンソメ	★うずまきパイ 牛乳
19 火	いわしの蒲焼き 海藻サラダ きのこのみそ汁 / 黄桃	いわし サラダ菜 トマト 海藻ミックス レタス サニーレタス 大根 きゅうり ごま しめじ えのき 青ねぎ / 黄桃缶	醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 らっきょう酢 めんつゆ ごま油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★きな粉団子 牛乳

日曜日	献立名	食材	調味料	おやつ
20 水	高野豆腐のはさみ煮 青菜とかにかまのマヨ和え じゃが芋のみそ汁 / バナナ	高野豆腐 鶏ひき肉 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 小松菜 かにかま 卵 じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ / バナナ	砂糖 みりん 酒 醤油 めんつゆ 本だし 塩 生姜 マヨネーズ フレンチドレッシング 醤油 油 みそ 本だし 昆布 いらこ	おにぎりせんべい 牛乳
21 木	さばのおろし煮 きんぴらごぼう ちくわのみそ汁 パイナップル	さば 大根 絹さや ごぼう 人参 薄揚げ 絹さや ごま ちくわ もやし 青ねぎ パイナップル缶	みりん 醤油 酒 砂糖 生姜 本だし 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 ごま油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★フルーツ ヨーグルト 牛乳
22 金	ビーフカレー マカロニサラダ りんご	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マカロニ ウィンナー きゅうり りんご	カレールー とんかつソース 油 マヨネーズ フレンチドレッシング 塩こしょう	ココナッツサブレ 牛乳
23 土	三色ごはん ビーフサラダ もやしの中華スープ オレンジ	鶏ひき肉 人参 いんげん ビーフ シーチキン きゅうり もやし 青ねぎ オレンジ	砂糖 醤油 みりん 酒 油 マヨネーズ 塩こしょう 鶏ガラ 中華味	のり塩せんべい 牛乳
25 月	さわらの薬味焼き 大根の土佐和え 海藻と卵の中華スープ パイナップル	さわら 青ねぎ サラダ菜 トマト 大根 きゅうり かつお節 卵 海藻ミックス ニラ パイナップル缶	醤油 みりん 酒 生姜 醤油 めんつゆ みりん 鶏ガラ 中華味	★黒糖蒸しパン 牛乳
26 火	【5月お誕生日会】ふりかけご飯 キャベツのメンチカツ アスパラとツナのサラダ 巻きふのみそ汁 / ヤクルト	混ぜ込みわかめ 豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 アスパラガス シーチキン 人参 かつお節 巻きふ 青ねぎ / ヤクルト	塩こしょう 油 マヨネーズ 醤油 みそ 本だし 昆布 いらこ	★バナナサンド 牛乳
27 水	豚肉と里芋の煮物 小松菜と厚揚げのごま炒め そうめん汁 / 黄桃	豚肉 里芋 人参 れんこん ごぼう 絹さや 小松菜 厚揚げ ごま そうめん 色板 みつば / 黄桃缶	みそ 醤油 砂糖 みりん 酒 昆布 油 砂糖 鶏ガラ ごま油 白だし 本だし 昆布	五穀ビスケット 牛乳
28 木	わかめうどん 青のりポテト ブロッコリーのサラダ / パナ	うどん わかめ 人参 青ねぎ じゃが芋 玉ねぎ 青のり ブロッコリー コーン / バナナ	めんつゆ 醤油 みりん 砂糖 本だし 塩 かつお節 昆布 塩こしょう コンソメ オリーブ油 マヨネーズ フレンチドレッシング 塩こしょう 砂糖	★チーズおなか おにぎり 牛乳
29 金	スパニッシュオムレツ れんこんのごまサラダ ポタージュスープ / りんご	卵 じゃが芋 ほうれん草 ベーコン ピーマン 人参 れんこん 人参 シーチキン きゅうり ごま ポタージュスープの素 味の素 パセリ / りんご	牛乳 コンソメ 塩こしょう ケチャップ ごまドレッシング マヨネーズ 砂糖 牛乳	味しらべ 牛乳
30 土	牛肉ときのこの混ぜごはん 春雨の酢の物 てまりふのみそ汁 オレンジ	牛肉 人参 しめじ えのき いんげん 春雨 きゅうり コーン ごま てまりふ みつば オレンジ	醤油 酒 めんつゆ みりん 砂糖 油 らっきょう酢 砂糖 酢 白だし 本だし 昆布	源氏パイ 牛乳

