



5月 こんだてひょう

目標	準備や後片付けをていねいにしよう	食器は安全にしていかに扱おう	食器は種類ごとに片付けよう	残りの片づけはきれいにしよう	
日	こんだてめい	行事	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる
1水	生パスタの豚肉ラグーソース 春キャベツのスープ 抹茶タピオカゼリー	○ 八十八夜	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、なまクリーム アガー	フィットチーネ、オリーブあぶら さとう、こむぎこ、タピオカ にゅうなしマーガリン、くろみつ	パセリ、にんにく、たまねぎ、セロリー トマト、キャベツ、にんじん
2木	中華おこわ 豆腐ハンバーグ ゆかりあえ 青菜のお吸い物 柏もち	○ 端午の節句 (5日)	ぎゅうにゅう、やきぶた ぶたにく、だいず、とうふ とうにゅう、かまぼこ とりにく	こめ、もちこめ、ごまあぶら あぶら、パンこ	にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース、たまねぎ、だいこん きゅうり、えのき、ほうれんそう
7火	ジャンバラヤ(南米料理) スナップエンドウとサのサラダ ABCマカロニスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ツナ	こめ、あぶら、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、パセリ だいこん、スナップエンドウ ホールコーン、キャベツ
8水	調布市石森さんのごはん 新じゃがのキムチ煮 なめこ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ、みそ	こめ、あぶら、こんにやく じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、キムチ にら、なめこ、ねぎ
9木	わかめうどん 五平餅 ゆで野菜のごま酢かけ	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、なると わかめ、みそ	うどん、さとう、ごま アルファマイ	ほししいたけ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
10金	パニーニ(イタリア料理) パリパリサラダ ひよこ豆入りポテトチャウダー	○	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく ひよこめ、なまクリーム	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、キャベツ、ホールコーン きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム パセリ
13月	グマリ(白身魚の加ピラ) チーズ入りマッシュドタティ スコッチブロス(スコットランド料理)	○	ぎゅうにゅう、たら ベーコン、チーズ なまクリーム、とりにく	こめ、にゅうなしマーガリン オリーブあぶら、じゃがいも おしむぎ	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、セロリー キャベツ、パセリ
14火	クッパ 赤魚のあられ揚げ 春雨サラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、わかめ、あかうお あおのり、ハム	こめ、あぶら、ごま ごまあぶら、こむぎこ はるさめ、さとう	にんじん、だいこん、たけのこ ほししいたけ、ねぎ、もやし きゅうり、こまつな
15水	黒砂糖パン 鮭の香草パン粉焼き ジャーマンポテト 明日葉のスープ	○	ぎゅうにゅう、さけ チーズ、ベーコン とりにく	パン、パンこ、じゃがいも オリーブあぶら、あぶら にゅうなしマーガリン かたくりこ	パセリ、にんにく、たまねぎ パセリ、にんじん、だいこん、えのき ねぎ、あしたば
16木	春キャベツの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 じゃことわかめの中華サラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃこ、わかめ	ちゅうかめん、ラード、さとう ごまあぶら、かたくりこ あぶら、ぎょうざのかわ	にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ ほししいたけ、ねぎ、キャベツ にら、にんにく、きゅうり
17金	ごはん 鉄火みそ あじの塩麩焼き 若竹団子汁 キャベツと小松菜のごまあえ	○ 食育の日 (毎月19日)	ぎゅうにゅう、とりにく、しらす あじ、とうふ、わかめ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、かたくりこ	にんじん、にら、キャベツ、もやし こまつな、きゅうり、たけのこ ねぎ、きぬさや
20月	木島平村のごはん いかステーキ 木島平村のアスパラサラダ 小松菜と大根のスープ	○	ぎゅうにゅう、いか とりにく、ベーコン	きじまだらむらのこめ あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ アスパラガス、きゅうり、だいこん ほししいたけ、こまつな
21火	がんばるぞー！コロケパン コールスローサラダ トマトスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこめ、ハム、ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、マカロニ オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、ホールコーン、トマト
22水	ねぎ塩豚丼 田舎汁 アセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ こねぎ、だいこん、しめじ、かぼちゃ ねぎ、ほうれんそう、アジサイ
23木	焼肉チャーハン 小玉すいか 白身魚のウースタン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく カレー	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ、ごまあぶら	ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん ピーマン、チンゲンサイ、はくさい、すいか
24金	勝つカレー コーンサラダ サイダーポンチ	○ 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、こむぎこ、あぶら パンこ、じゃがいも、さとう にゅうなしマーガリン	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが グリーンピース、ホールコーン、きゅうり もやし、みかんかん、パインかん、おうとう
28火	出来立てメロンパン ルンチナゴ コーリームッシュ	○ 運動会 予備日	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム	パン、ホットケーキミックス、さとう バター、にゅうなしマーガリン じゃがいも、あぶら、こむぎこ	知り、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 パセリ、キャベツ、もやし、こまつな
29水	回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ 豆乳花	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく、アガー とうにゅう、きなこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ、くろみつ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが、だいこん きくらげ、チンゲンサイ
30木	ゆかりごはん 豆腐の重ね焼き 小松菜のおかかあえ めった汁	○	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、だいず、みそ おかか、ぶたにく	こめ、あぶら、かたくりこ こんにやく、さつまいも	ねぎ、しょうが、こまつな にんじん、もやし、ごぼう、だいこん
31金	ごはん さばの韓国風焼き 韓国風のリサラダ トック入りスープ	○	ぎゅうにゅう、さば のり、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、トック	ねぎ、にんにく、ほうれんそう、こまつな にんじん、もやし、きゅうり、だいこん

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。今月の地場食材は米です。

平均栄養価：エネルギー602kcal たんぱく質23.4g 脂質23.0g 食塩相当量2.9g