

5月のこんだて



こんげつ もひよう
 今月の目標
 じゆんぴ あとかたづ てばや
 準備や後片付けを手早くしよう!

| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える |
|----|---|--|----|--|--|---|
| 1 | 水 | ハヤシライス ABCスープ 夏みかん | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | こめ あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも エビラーマ | にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ トマト グリンピース にんじん キャベツ なつみかん |
| 2 | 木 | ごはん 揚げかつおと鶏肉のカレー和え 五月汁 | ○ | ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ わかめ かつおぶし こんぶ | こめ でんふん あぶら じゃがいも さとう おぶ | しょうが にんにく れんこん ごぼう だいこん にんじん たけのこ えのきたけ こまつな ねぎ |
| 7 | 火 | ごはん 鱈のチャンチャン焼き 呉汁 | ○ | ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ あぶらあげ だいたい かつおぶし こんぶ | こめ あぶら さとう | たまねぎ にんじん キャベツ ヒーマン えのきたけ こんにやく だいこん テンゲンサイ |
| 8 | 水 | 焼き豚チャーハン 中華スープ | ○ | ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいたい わかめ かつおぶし こんぶ | こめ あぶら でんふん ぎょうざのかわ | にんじん たまねぎ ニら ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし テンゲンサイ |
| 9 | 木 | ごはん 鶏肉とポテトの甘辛煮 きのこのみそ汁 水ようかん | ○ | ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あずき かんてん | こめ あぶら でんふん じゃがいも さとう | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ ぶなしめじ エリンギ こまつな |
| 10 | 金 | 手作りぶどうパン クルトンサラダ ポークビーンズシチュー | ○ | ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいたい | ぎょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン クルトン あぶら じゃがいも | レーズン だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく にんじん グリンピース セロリー ぶなしめじ |
| 13 | 月 | ごはん 豆みそ 生揚げと豚肉の炒めもの 春キャベツのみそ汁 | ○ | ぎゅうにゅう とりにく だいたい みそ なまあげ ぶたにく わかめ あぶらあげ かつおぶし | こめ さとう あぶら じゃがいも でんふん | しょうが にんじん ねぎ しいたけ ぶなしめじ キャベツ えのきたけ たまねぎ |
| 14 | 火 | 春野菜のスーパゲティ コーンフレークサラダ チョコチップケーキ | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう | スパゲティ あぶら コーンフレーク さとう かつおぶし マーガリン チョコチップ | にんにく にんじん セロリー たまねぎ テンゲンサイ しめじ ブロッコリー パセリ キャベツ ホールコーン だいこん |
| 15 | 水 | 家常豆腐丼 卵入りパンサンスー フルーツポンチ | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご かんてん | こめ さとう でんふん あぶら はるさめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ ヒーマン きゅうり もやし ぶどうジュース みかん パナナ レモン |
| 16 | 木 | ココアビスキュイパン 青菜とコーンのソテー 鱈とマカロニのクリーム煮 | ○ | ぎゅうにゅう とうにゅう ハム ベーコン たら | パン マーガリン さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも あぶら | こまつな ホールコーン しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム |
| 17 | 金 | ごはん 鱈のかわり味噌焼き 野菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁 | ○ | ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ | こめ エグツリーマーズ さとう あぶら | たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん ねぎ |
| 20 | 月 | ごはん 鶏肉の山河焼き 野菜とかまぼこのお浸し かみなり汁 | ○ | ぎゅうにゅう とりにく だいたい とうにゅう みそ かまぼこ とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ | こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん こまつな にんじん ごぼう |
| 21 | 火 | 中華丼 鶏肉とトマトのサンラータン 桃と豆乳のゼリー | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく かんてん とうにゅう | こめ あぶら でんふん はるさめ さとう | しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ ほうさい テンゲンサイ きくらげ もやし えのきたけ トマト もも レモン |
| 22 | 水 | コッパン きのこスパゲティソテー 白身魚のハーブ焼き 青菜スープ | ○ | ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とりにく | コッパン あぶら パンこ スパゲティ | パズル にんにく たまねぎ こまつな ぶなしめじ だいこん テンゲンサイ |
| 23 | 木 | キムタクごはん 青のりお豆 鱈のウースータン | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい あおのり たら とうふ かつおぶし | こめ あぶら でんふん | キムチ ほうちけ ねぎ こまつな だいこん ホールコーン |
| 24 | 金 | ソース焼きそば じゃが丸くん わかめスープ | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ | ちゅうかめん あぶら じゃがいも M1 イタダキ さとう | にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ しょうが |
| 28 | 火 | ごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え パナナ | ○ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ おかか | こめ あぶら じゃがいも さとう | しょうが たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな パナナ |
| 29 | 水 | スパゲティナポリタン ツナとじゃがいものサラダ ウィンナーの洋風スープ | ○ | ぎゅうにゅう ハム ベーコン ツナ ウィンナー | スパゲティ じゃがいも あぶら | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ヒーマン きゅうり だいこん キャベツ ホールコーン こまつな |
| 30 | 木 | ごはん 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 沢煮柿 | ○ | ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ | こめ こむぎこ パンこ あぶら | キャベツ ほうさい きゅうり ゆかり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ |
| 31 | 金 | こぎつねごはん 肉豆腐 お麩とかぼちゃのみそ汁 | ○ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし | こめ あぶら さとう でんふん おぶ | にんじん しょうが たまねぎ ねぎ ぶなしめじ グリンピース かぼちゃ こまつな えのきたけ |

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきが届きます。