



5月 こんだてひょう



目標	準備や片づけをていねいにしよう		食器は安全にていねいに扱おう		食器は種類ごとに片づけよう		残りの物の片づけはきれいにしよう	
日	米	こんだてめい	行事・旬食材	あかのなま	きいろのなま	みどいのなま	からだのちようし	ここのえ
2月		生パスタの豚肉ラグーソース ポパイスープ ☆抹茶タピオカゼリー	八十八夜 (2日)	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、なまクリーム かんてん	オリーブオイル、さとう こむぎこ、バター タピオカ、くろみつ	にんにく、たまねぎ、セロリー トマト、にんじん、とうもろこし ほうれんそう		
6金		☆中華おこわ 真珠蒸し 小松菜と大根のおかか和え 青菜の吸い物 柏もち	端午の節句 (5日)	ぎゅうにゅう、ぶたにく おかか、かまぼこ とりにく、とうふ	もちごめ、おこめ ごまあぶら、かたくりこ もち	にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース、たまねぎ、しょうが こまつな、だいこん、えのき、ほうれんそう		
9月		☆グリーンピースごはん イカのかりんと揚げ うの花の炒り煮 さつま芋のめった汁 (石川県郷土料理)		ぎゅうにゅう、とりにく イカ、おから、かまぼこ あぶらあげ、ぶたにく	おこめ、あぶら、さとう かたくりこ、こんにやく さつまいも	しょうが、グリーンピース にんじん、しいたけ、ねぎ ごぼう、だいこん		
10火		パニーニ(イタリア料理) ☆バリバリサラダ ポークシチュー		ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく ベーコン、レンズまめ	パン、あぶら、さとう ワンタンのかわ、じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、キャベツ、とうもろこし きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム にんにく、しょうが、グリーンピース		
11水		ごはん さばの韓国風焼き 韓国風のりサラダ ☆わかめスープ ☆はばばあちゃんのおもぎだんご		ぎゅうにゅう、さば のり、わかめ きなこ	おこめ、さとう ごま、ごまあぶら しらたま	ねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん もやし、きゅうり		
12木		☆春しゃべつ塩ラーメン ☆ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ちゅうかめん、ラード ぎょうざのかわ、あぶら はるさめ、さとう、ごま	にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ きくらげ、ねぎ、にら、にんにく しょうが、きゅうり、こまつな		
13金		いわしの蒲焼き ☆野菜のごま和え 水ようかん ☆若竹汁 (新竹の子の吸い物)		ぎゅうにゅう、いわし のり、わかめ あすき、かんてん	おこめ、かたくりこ あぶら さとう、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう たけのこ		
16月		ガーリックピラフ スエアリーブのフルーツソース煮 ☆あしたばのスープ (東京都食材)		ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく	おこめ、ごまあぶら じゃがいも、マーガリン さとう、かたくりこ	たまねぎ、あさつき、にんにく、ねぎ りんご、パインアップル、しょうが にんじん、だいこん、えのき、あしたば		
17火		☆手作り肉まん 切干大根のナムル トッポギ入りキムチスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ みそ	こむぎこ、さとう、ラード かたくりこ、ごまあぶら ごま、あぶら、トッポギ	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり きりぼしだいこん、にんじん、だいこん えのき、だいずもやし、はくさい、ねぎ、にら		
18水		かぼちゃとウィンナーの蒸しパン ☆スナッフエンドウとツナサラダ シーフードクリームスパ		ぎゅうにゅう、ウィンナー マグロ、ベーコン、イカ あさり、ホタテ、チーズ	こむぎこ、マーガリン エッグケアマヨネーズ スパゲティ、バター、あぶら	かぼちゃ、にんじん、だいこん スナッフエンドウ、たまねぎ マッシュルーム、パセリ		
19木		奄美の鶏飯(鹿児島県郷土料理) じゃが丸くん ☆野菜のお浸し		ぎゅうにゅう、たまご とりにく、のり おかか	おこめ、ごま、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ	たくあん、しいたけ、しょうが あさつき、にんじん、もやし キャベツ、きゅうり		
20金		チリコンカンライス ししゃものカレー揚げ ☆木島平村のアスパラサラダ		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、ベーコン きんときまめ、ししゃも	おこめ、あぶら、さとう かたくりこ、こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト マッシュルーム、にんにく、しょうが ピーマン、アスパラガス、きゅうり、キャベツ		
23月		黒砂糖パン 野菜チップ 和風かまぼこクラタン ☆スコッチブロス (スコットランド料理)		ぎゅうにゅう、かまぼこ いんげんまめ、おかか こんぶ、チーズ、ベーコン	パン、こめこ、じゃがいも さつまいも、あぶら オリーブオイル、おしむぎ	しょうが、にら、キャベツ、かぼちゃ にんじん、たまねぎ セロリー、パセリ		
24火		ごはん 豆腐ステーキ ☆いんげんの酢の物 田舎汁		ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、わかめ あぶらあげ、みそ	おこめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、だいこん、しめじ かぼちゃ、ねぎ、ほうれんそう		
25水		☆五目チャーハン 中華風玉子焼き ☆キンゲン菜のスープ		ぎゅうにゅう、たまご チャーシュー、ナルト とりにく	おこめ、ごまあぶら あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	にんじん、ねぎ、グリーンピース たまねぎ、きくらげ、ほうれんそう だいこん、ちんげんさい		
26木		がんばるぞー! コロケパン ☆コールスローサラダ ☆具だくさんトマトスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、ハム ベーコン、レンズまめ	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう マカロニ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、とうもろこし トマト、パセリ		
27金		☆勝つかレー コーンサラダ ☆紅白ポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、バター しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、きゅうり、もやし みかん、パインアップル		
31火		☆出来立てメロンパン 大根サラダ コーンクリームシチュー		ぎゅうにゅう、ハム とりにく、ベーコン なまクリーム	パン、こむぎこ、さとう バター、マーガリン あぶら、じゃがいも	メロン、にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、パセリ		

※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。「☆」旬の食材、「♥」はリクエスト献立です。今月の地場食材は「玉ねぎ」です。