



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		〇食器は安全にていねいに扱おう			〇食器は種類ごとに片付けよう			〇残り物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	さいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどいのなかま からだのちようしをととのえる					
1金	鶏ごぼうピラフ ABCミネストローネ 抹茶プリン		〇 八十八夜 (2日)	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、なまクリーム アガー、あずき	こめ、あぶら、マカロニ にゅうなしマーガリン さとう、じゃがいも オリーブオイル	にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン ピーマン、セロリー、キャベツ トマト、パセリ					
7木	中華おこわ 眞珠蒸し 青菜のお吸い物 柏餅		〇 端午の節句 (5日)	ぎゅうにゅう、やきふた ぶたにく、とりにく かまぼこ、とうふ	こめ、もちこめ、ごまあぶら かたくりこ、かしわもち	にんじん、たけのこ、ほししいたけ グリーンピース、たまねぎ、だいこん えのき、ほうれんそう					
8金	グリーンピースごはん かつおの竜田揚げ ごまマヨサラダ なめこ汁		〇	ぎゅうにゅう、とりにく かつお、とうふ、みそ、わかめ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら すりごま	グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし、コーン なめこ、ねぎ					
11月	チンジャオロース丼 中華風コーン玉子スープ 不知火(デコボン)		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご	こめ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ、たけのこ、ピーマン パプリカ、にんにく、しょうが コーン、ねぎ、しらぬい					
12火	鮭茶漬 みのむし揚げ おかひじきのお浸し		〇	ぎゅうにゅう、さけ のり、とりにく おかか	こめ、ごま、ぶらあられ こむぎこ、じゃがいも あぶら	みつば、おかひじき、だいこん きゅうり、にんじん					
13水	あしたばパン 鮭の香草パン粉焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ		〇	ぎゅうにゅう、さけ チーズ、ハム ベーコン、なまクリーム	パン、パンこ、オリーブオイル あぶら、さとう、こむぎこ バター	にんにく、バジル、パセリ、にんじん キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ					
14木	ごはん さばのぬか炊き 野菜のごまあえ 若竹団子汁		〇	ぎゅうにゅう、さば とうふ、とりにく、わかめ	こめ、さとう、ごま ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな きゅうり、たけのこ、しょうが きぬさや、ねぎ					
15金	キャベツの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく	むしちゅうかめん、ロード ごまあぶら、かたくりこ ぎょうざのかわ、あぶら さとう、ごま	キャベツ、もやし、ほししいたけ にんじん、きくらげ、ねぎ、にら にんにく、こまつな					
18月	スパゲッティミートソース キャベツのスープ ぶどうゼリー		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ベーコン、アガー	スパゲッティ、あぶら さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、セロリー バジル、パセリ、キャベツ、ぶどうジュース					
19火	ごはん あじのごまフライ じゃことわかめの酢の物 野菜いっぱい豆乳汁		〇 食育の日 毎月19日は 食育の日	ぎゅうにゅう、あじ じゃこ、わかめ、ぶたにく とうにゅう、みそ	こめ、ごま、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり ほししいたけ、だいこん、しめじ ねぎ、こまつな					
20水	コンナムルパブ ヤンニョムチキン わかめと豆腐のスープ 河内晩柑		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ	こめ、ごまあぶら さとう、ごま	こねぎ、もやし、にんにく、しょうが にんじん、えのき、ねぎ、こまつな かわちばんかん					
21木	手作り枝豆チーズパン トマトポトフ 大根サラダ		〇	ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ、とりにく、ハム	こむぎこ、きょうりきこ さとう、にゅうなしマーガリン じゃがいも、さとう	えだまめ、にんじん、たまねぎ キャベツ、しめじ、とまと、だいこん コーン、きゅうり					
22金	チリコンカンライス ゼリーフライ 野菜スープ		〇 埼玉県 埼玉県 郷土料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、きんときまめ おから、とりにく	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも パンこ、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリー、トマト たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、ねぎ、キャベツ、いんげん					
25月	焼肉チャーハン 五目中華スープ 杏仁豆腐		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なまクリーム アガー	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま かたくりこ、はるさめ	ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが、チンゲンさい ほししいたけ、きくらげ、もやし こまつな、みかんかん					
26火	柏パン キャベツメンチカツ 玉ねぎドレッシングサラダ レタスのスープ		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうにゅう、ベーコン	パン、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん、コーン、レタス					
27水	わかめごはん 新じゃがのキムチ煮 大根とえのきのみそ汁		〇	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、キムチ にら、だいこん、えのき、ねぎ、こまつな					
28木	木島平村のごはん イカステーキ 木島平村のアスパラサラダ 小松菜のスープ		〇	ぎゅうにゅう、いか とりにく、ベーコン	きじまだいらのこめ かたくりこ、あぶら、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					
29金	ねぎ塩豚丼 チンゲン菜のスープ メロン		〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ こねぎ、にんじん、だいこん、きくらげ ねぎ、ちんげんさい、メロン					

※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。

平均栄養価：エネルギー592kcal たんぱく質23.8g 脂質23.4g 食塩相当量2.7g