



5月 こんだてひょう

目標	じゅんぴ あとかたづ 準備や後片付けをていねいにしよう	しよっき あんぜん 〇食器は安全にていねいに扱おう	あつか 〇食器は種類ごとに片付けよう	しゆんい かつう 〇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	さいろの なかま なつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちやうしを ととのえる	
1月	スパゲッティナポリタン ハニーサラダ 抹茶プリン 	〇	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、あずき	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、はちみつ さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、キャベツ もやし、にんじん
2火	中華ちまき ごまだれサラダ 青菜のお吸い物  	〇	端午の節句 (5日)	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とりにく とうふ	もちごめ、あぶら、ごまあぶら こんにゃく、さとう、ごま	しいたけ、たけのこ、にんじん グリーンピース、きゅうり、もやし キャベツ、だいこん、えのき ほうれんそう
8月	新ごぼうごはん 和風オムレツ 田舎汁 	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とりにく たまご、みそ	こめ、しらたき、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん たけのこ、しいたけ、みつば、しめじ だいこん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ
9火	春キャベツの塩ラーメン ジャンボ揚げぎょうざ じゃことわかめの中華サラダ 	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃこ、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら ラード、かたくりこ ぎょうざのかわ、あぶら さとう、かたくりこ	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、もやし、きゅうり
10水	ジャンバラヤ(南米料理) ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳとﾅﾂのｻﾗﾀﾞ ABCマカロニスープ つぶつぶみかんゼリー	〇		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、ツナ かんてん	こめ、あぶら マカロニ、さとう	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 とうもろこし、キャベツ、みかん
11木	ごはん キャベツメンチ 野菜のからしあえ 若竹汁 	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうにゅう、わかめ	こめ、あぶら、パンこ かたくりこ、こむぎこ さとう	キャベツ、たまねぎ、こまつな にんじん、もやし、たけのこ
12金	あしたばパン 白身魚のﾎﾟﾃﾄﾙｰｸ焼ｷ 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、カレイ ベーコン、なまクリーム	あしたばパン、マッシュポテト あぶら、さとう、こむぎこ バター	パセリ、にんじん、キャベツ たまねぎ、かぼちゃ
15月	焼肉チャーハン ニラ玉スープ 河内晩柑 	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、とりにく たまご	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく、ちんげんさい とうもろこし、にら、かわちばんかん
16火	いわしのかば焼き丼 野菜のごまあえ けんちん汁 	〇		ぎゅうにゅう、いわし のり、あぶらあげ とうふ	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、ごま、さといも こんにゃく	しょうが、にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう、ごぼう だいこん、ねぎ
17水	チリコンカンライス ゼリーフライ パリパリサラダ	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいず、 きんときまめ、おから	こめ、あぶら、さとう、ばんこ かたくりこ、じゃがいも こむぎこ、ワンタンのかわ	パセリ、にんにく、しょうが、ねぎ セロリー、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、ピーマン キャベツ、とうもろこし、きゅうり
18木	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	〇		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 にんにく、しょうが、きりぼしだいこん にんじん、だいこん、きゅうり えのき、もやし、キムチ、にら
19金	ごはん 鉄火みそ あじの塩麴焼き 水菜の梅あえ 豆乳みそ汁 	〇	食育の日 (毎月19日)	ぎゅうにゅう、とりにく しらす、みそ、あじ ささみ、ぶたにく とうにゅう	こめ、あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、にら、キャベツ、きゅうり みずな、しいたけ、だいこん しめじ、まいたけ、ねぎ、こまつな
22月	黒砂糖パン クリスピーチキン 木島平村のアスパラサラダ 具だくさんトマトスープ 	〇		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、レンズまめ	くろさとうパン、こむぎこ かたくりこ、コーンフレーク あぶら、ごまあぶら さとう、オリーブオイル じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、キャベツ アスパラガス、きゅうり、セロリー たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ
23火	グリーンピースごはん 新じゃがのキムチ煮 なめこ汁  	〇		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、じゃがいも	しょうが、グリーンピース にんじん、じゃがいも、たまねぎ キムチ、にら、なめこ、ねぎ
24水	クッパ 赤魚の磯部揚げ 春雨サラダ 	〇		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 さとう、はるさめ	にんじん、だいこん、たけのこ しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり こまつな
25木	回鍋肉丼 五目中華スープ 小玉すいか 	〇		ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、ごまあぶら かたくりこ	キャベツ、にんじん、たけのこ ピーマン、たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、しいたけ、きくらげ、もやし こまつな、すいか
26金	チキン勝つカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	〇	運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ベーコン	こむぎこ、こめ、あぶら パンこ、さとう、バター しらたま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース、もやし とうもろこし、きゅうり、クリームコーン ｶﾅﾍﾞﾂ、みかんかん、パインかん
30火	出来立てメロンパン 大根サラダ ポークシチュー 	〇	運動会 予備日	ぎゅうにゅう、ハム ぶたにく、レンズまめ ベーコン	ミルクパン、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 にんにく、しょうが、グリーンピース
31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 	〇		ぎゅうにゅう、さば のり、わかめ	こめ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり ほうれんそう、にんじん、もやし

※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。