



令和5年 5月のメニュー



赤

血や肉・骨と黄

熱や力 緑

体の調子

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1月	ごはん チキン南蛮(2個) ★タルタルソース はくさいのオイスター炒め えのきのすまし汁	★ウインナーロール	鶏モモ肉 さつまいも わかめ ★ゆでたまご	ごはん 薄力粉 大豆油 グラニュー糖 ★マヨネーズ	たまねぎ きゅうり はくさい ピーマン にんじん えのきたけ	16日	ごはん ぶたにくのしょうが焼き あつあげとうふのそぼろ煮 のりしおナムル コンソメスープ	★キャラメルクッキー	豚コマ肉 厚揚げとうふ 鶏ミンチ きざみのり	ごはん 大豆油 ごま油 グラニュー糖	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん ねぎ こまつな きゅうり 切り干しだいこん とうもろこし はくさい
2日	ごはん ★ハンバーグソース ブロッコリーソテー 2色ゼリー ほうれんそうのコンソメスープ	★ミニチョコパン	ツナ ★ハンバーグ	ごはん ゼリー 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう	17日	なめしごはん さかなの野菜あんかけ ★パイパイチリ こまつなのみそ汁	★ジャンボメロンパン	ホキ ★ベーコン 渦巻き麩	なめしごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ハハヤ にら こまつな
3日	憲法記念日			18日			カレーライス トンカツ ★こんさいサラダ	りんごゼリー	豚ミンチ トンカツ 干しひじき	ごはん じゃがいも 大豆油 グラニュー糖 ★トマトソース	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 缶 えだまめ れんこん
4日	みどりの日			19日			ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クーブイリチー ★たまご入りソウメン汁	★カボチャカップケーキ	鶏モモ肉 刻みごんぶ さつまいも ★錦糸たまご	ごはん ソウメン 通しコンニャク 大豆油 グラニュー糖	長ネギ にんじん 干しいたけ ねぎ
5日	こどもの日			20日			煮込みラーメン ★しゅうまい(2個) なのはなの和え物	★ミニカスタードパン	豚コマ肉 ★しゅうまい 竹小町	中華麺 ごま油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ りよくとうもろこし コーン 缶 なのはな
6日	★ちゅうかどん だいこんときゅうりのゴマ和え こまつなのみそ汁	★ベルギーワッフル	★うずらの卵 豚コマ肉 わかめ	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ	22日	わかめごはん ★ホキのてんぷら ★カレー風味ポテトソテー だいこんのすまし汁	くずもち(2個)	ホキ ★たまご ★ベーコン	わかめごはん じゃがいも 大豆油 薄力粉	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん だいこん葉
8日	ゆかりごはん チキンのてりやき(2個) カボチャの煮物 ほうれんそうのおかか和え とうふのすまし汁	★ミニアメリカンドック(2本)	鶏モモ肉 竹小町 糸カツオ とうふ わかめ	ゆかりごはん グラニュー糖	カボチャ ほうれんそう にんじん	23日	ごはん ★ミートボールのケチャップ煮(3個) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 ちゅうか風スープ	★マーメレードスコーン	★ミートボール とうふ ★ソーセージ ★たまご	ごはん 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉	にがうり たまねぎ にんじん みかん缶 たまねぎ キャベツ コーン缶
9日	ごはん さばのしお焼き チキナーいため ★スパゲティサラダ とうがんのみそ汁	★マーブルケーキ	さば ツナ 豆腐 ★白ハム ★ゆでたまご わかめ	ごはん スパゲティ 大豆油 ★マヨネーズ	からしな にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし とうがん ねぎ	24日	5月お誕生日会 お弁当会		お弁当のご準備を お願いします!		
10日	★おきなわそば うむくじ天ぷら なのはなとはくさいの和え物	わかめおにぎり	三枚肉 ツナ	沖繩そば ★大丸かまぼこ うむくじ天ぷら グラニュー糖 大豆油	ねぎ たまねぎ はくさい 長ネギ なのはな	25日	ミートスパゲティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ	いなりずし	豚ミンチ ツナ ★ベーコン	スパゲティ じゃがいも 大豆油 ★マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ
11日	ごはん チキンのトマトソース煮(2個) きりぼしだいこん煮 パイン缶 こまつなのみそ汁	★チョコバナナスコーン	鶏モモ肉 油揚げ 刻み昆布 ツナ	ごはん かたくり粉 大豆油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん ミックスピーマン トマト缶 切り干しだいこん 干しいたけ パイン缶 こまつな	26日	ごはん チキンのからあげ(2個) ★とうがんのそぼろあんかけ ★マカロニサラダ ほうれんそうのみそ汁	★スイートポテト	鶏モモ肉 鶏ミンチ かにかま ★白ハム さつまいも	ごはん マカロニ 大豆油 かたくり粉 薄力粉 ★マヨネーズ グラニュー糖	とうがん 切り干しだいこん えだまめ 干しいたけ にんじん きゅうり コーン缶 ほうれんそう
12日	ごはん はるさめのチャブチェ風炒め ★もやし中華和え だいがくいも(2個) ★たまごいり中華スープ	★レモンケーキ	豚コマ肉 ★白ハム わかめ ★たまご	ごはん はるさめ スイートポテト グラニュー糖 大豆油 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ りよくとうもろこし きゅうり ねぎ	27日	マーボーどん ツナサラダ ごぼうのみそ汁	★ミニメロンパン	とうふ 豚ミンチ ツナ 油揚げ	あわごはん ごま油 かたくり粉 グラニュー糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら キャベツ レタス きゅうり ねぎ ごぼう
13日	★もずく丼 ★ちくわのいそべ揚げ きゅうりサラダツナ キャベツのみそ汁	★ミニクリームパン	もずく 豚ミンチ ★錦糸卵 竹小町 ★たまご ツナ 油揚げ わかめ	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 薄力粉 大豆油	ミックスピーマン あおのり きゅうり にんじん キャベツ きゅうり はくさい	29日	あわごはん さかなのかば焼き ちくぜんに ポテトのコンソメ揚げ あおさ汁	★黒糖むしパン	ホキ 鶏モモ肉 とうふ あおさ	あわごはん じゃがいも 大豆油 板コンニャク かたくり粉	干しいたけ にんじん れんこん ごぼう いんげん
15日	あわごはん すどり(2個) あおなとイカソテー もずく酢の物 じゃがいものみそ汁	かりんとうまんじゅう(2個)	鶏モモ肉 こむすく	あわごはん じゃがいも かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ごま油	にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲン菜 はくさい きゅうり	30日	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★にんじんシリシリ ★フルーツ杏仁 イナムドウチ	★バナナケーキ	★たまご ツナ 豚コマ肉 さつまいも	ごはん ★かぼちゃコロッケ 通しコンニャク ★杏仁豆腐 大豆油	にんじん たまねぎ にら みかん缶 パイン缶 だいこん 乾しいたけ
31日	ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ	★ピザトースト	豚コマ肉 豚ミンチ ★白ハム	ごはん かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油	31日	ごはん チンジャオロース だいこんくず煮 ★かぼちゃサラダ はるさめの中華風スープ	★ピザトースト	豚コマ肉 豚ミンチ ★白ハム	ごはん かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり	

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

