



# 5月のよていこんだて

2021年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 土	昼食	ちゃんぽんめん 小松菜の塩昆布和え	中華めん、油 ごま油	鶏肉 塩昆布	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参 小松菜	シャンタン しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
17 31 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 豆腐のみそ汁	米 砂糖、油	豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
18 火	昼食	パン 魚のフライ ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 油	魚、卵 チーズ	ブロッコリー、かぼちゃ もやし、玉ねぎ	ソース、酒、塩こしょう 塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
19 水	昼食	三色ごはん じゃがいものきんぴら かきたまみそ汁	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	鶏ミンチ 卵、みそ	人参、いんげん、しょうが 人参、ピーマン 玉ねぎ、水菜	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酒、みりん だしパック、煮干し
	午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きなこ 牛乳		塩
6 20 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜のポン酢和え もずくのみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 もずく、油揚げ、みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	くだもの	カルピス
7 21 金	昼食	豆乳クリームスープスパゲッティ わかめサラダ	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 コーン缶	鶏肉、スキムミルク、豆乳 わかめ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ キャベツ、きゅうり	コンソメ、塩こしょう 青じそドレッシング
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢
8 22 土	昼食	マーボー丼 ポトフ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ミンチ、豆腐、みそ ポークビッツ	玉ねぎ、人参、しょうが キャベツ、人参、ブロッコリー	しょうゆ、酒、みりん コンソメ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
10 24 月	昼食	豆ごはん 肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	えんどうまめ 玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	塩 しょうゆ、酒、みりん だしパック、煮干し
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	いもけんぴ
11 25 火	昼食	パン チキンピーンズ ひじきサラダ コンソメスープ	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 コーン缶、マヨネーズ 油	鶏肉、大豆水煮、鶏レバー ひじき ベーコン	玉ねぎ、人参、しょうが、トマト缶 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、チンゲン菜	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭ごまおにぎり 牛乳	米、ごま	鮭 牛乳		塩
12 26 水	昼食	ごはん 魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのすまし汁	米 砂糖 砂糖、油 麩	魚、白みそ 油揚げ 昆布	切干大根、人参、きぬさや キャベツ、玉ねぎ、人参	酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ラスク くだもの 牛乳	フランスパン、グラニュー糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
13 27 木	昼食	ごはん 豆腐ボール ささみともやしのごま和え 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖 麩	豆腐、ひじき、卵 ささみ みそ	玉ねぎ、人参 もやし、人参、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	マーブル蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
14 金	昼食	カレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、油 砂糖、油	豚肉 かにかま	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールー、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	かぼちゃとツナのサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、油	ツナ缶 牛乳	かぼちゃ	塩こしょう

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\*毎週月曜日・・・礼拝  
\*5/28(金)お誕生会

毎週火曜日・・・体育あそび

メニュー:ピラフ、ハンバーグ、スパゲッティサラダ、豆乳スープ、くだもの (おやつ)ヨーグルトケーキ、牛乳

