



5月のよていこんだて

2023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 29 月	昼食	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー さつまいものみそ汁	米 砂糖、油、ごま油 さつまいも	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 玉ねぎ、ねぎ	ゆかりふりかけ シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
2 16 30 火	昼食	パン 鶏肉のチーズ焼き 青菜のソテー ミネストローネ	食パン、ジャム 小麦粉 コーン缶、砂糖、マーガリン じゃがいも、砂糖、油	鶏肉、チーズ ベーコン、大豆水煮	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参、トマト缶	酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き (16日:納豆お好み焼き) 牛乳	小麦粉 小麦粉	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 納豆、豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、ねぎ、長いも キャベツ、ねぎ、長いも	だしパック、ソース、ケチャップ、塩、ベーキングパウダー だしパック、ソース、ケチャップ、塩、ベーキングパウダー
17 31 水	昼食	ごはん 魚のみそ煮 ブロッコリーの磯和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、みそ のり 豆腐	しょうが ブロッコリー、人参 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、りんごジュース	ゼラチン
18 木	昼食	ごはん 肉団子のみそスープ ひじきサラダ	米 片栗粉 マヨネーズ、砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー、卵、みそ ひじき、ちくわ	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、ごぼう、しめじ、しょうが 人参、きゅうり、れんこん	煮干し、だしパック、酒、塩 しょうゆ、酢、塩こしょう
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖	チーズ、粉チーズ、牛乳 牛乳		
19 金	昼食	ちゃんぽん麺 じゃがいものきんぴら	中華めん、油 じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、しょうが 人参、ピーマン	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	サーターアングギー 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
6 20 土	昼食	ピラフ ポトフスープ くだもの	米、コーン缶、油、マーガリン じゃがいも	鶏肉 ポークピッツ	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	豚丼 切干大根サラダ たまごのみそ汁	米、麩、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉 かにかま 卵、わかめ、みそ	玉ねぎ、パプリカ、ねぎ、しょうが 切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ヨーグルト くだもの		ヨーグルト	くだもの	
9 23 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 油	魚 ハム	キャベツ、ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ 牛乳	米、もち米、砂糖	小豆、きなこ 牛乳		塩
10 24 水	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 青菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 かつお節 厚揚げ、みそ	レモン汁 ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ミートパイ 牛乳	パイシート、砂糖	合挽きミンチ、卵 牛乳	玉ねぎ、トマト缶	コンソメ、ケチャップ、酒、塩こしょう
11 25 木	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 白菜のみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油	魚 ちくわ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、玉ねぎ、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
12 金	昼食	カレーライス わかめサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油	豚肉 わかめ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース 青じそドレッシング
	午後おやつ	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒糖、油	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
13 27 土	昼食	和風スパゲッティ みそ汁	スパゲッティ、砂糖	ツナ缶 みそ	ほうれん草、玉ねぎ、エリンギ、にんにく もやし、人参、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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 体育あそび・・・5/10(水)、16(火)、24(水)、30(火)

*5/26(金)お誕生日会 メニュー:ごはん、ハンバーグ、春雨サラダ、豆乳スープ、くだもの

(おやつ)ヨーグルトケーキ、牛乳

