



5月のよていこんだて



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 水	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 グリーンエッグサラダ もやしスープ	食パン、ジャム マーガリン、砂糖、油 マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉 卵	玉ねぎ、しめじ、トマト缶 ほうれん草、人参 玉ねぎ、もやし	コンソメ、酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	カルピスゼリー せんべい 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳		カルピス せんべい
2 16 30 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 ひじきのごまドレサラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 コーン缶、ねりごま、砂糖	魚 ひじき、ちくわ 豆腐、みそ	梅干し、しょうが 人参、れんこん 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ、ベーキングパウダー
17 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	黒糖ちんすこう 牛乳	小麦粉、黒糖、油	牛乳		
18 土	昼食	きつねうどん 豚肉と野菜のソテー	うどん 油	いなり揚げ 豚肉	青ねぎ キャベツ、人参、もやし	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
20 月	昼食	ごはん チャプチェ かぼちゃのみそ汁	米 春雨、砂糖、ごま、ごま油	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、ニラ、エリンギ、パプリカ、しょうが、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 牛乳	きゅうり	塩こしょう
7 21 火	昼食	親子丼 キャベツのじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏肉、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、青ねぎ キャベツ、パセリ 玉ねぎ、ほうれん草、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、バナナ	
8 22 水	昼食	パン 魚のムニエル ごぼうとれんこんのサラダ コーンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 砂糖、油 コーン缶、コーンクリーム缶、小麦粉、マーガリン	魚 ハム スキムミルク、牛乳、豆乳	ごぼう、れんこん、人参、きゅうり 玉ねぎ、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	納豆チーズサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、砂糖、油	納豆、チーズ 牛乳		
9 23 木	昼食	ごはん 鶏肉の磯部揚げ ナムル じゃがいものみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	鶏肉、青のり みそ	もやし、人参、小松菜 玉ねぎ、えのき	塩、酒 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	スティックパイ くだもの 牛乳	パイシート、グラニュー糖	牛乳	くだもの	
10 24 金	昼食	焼きそば 金時豆煮 なすのみそ汁	中華めん、油 砂糖	豚肉、かつお節、青のり 金時豆 油あげ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン なす、玉ねぎ	ソース、塩こしょう 塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり 牛乳	米	鮭フレーク、わかめ 牛乳		塩
11 25 土	昼食	マーボー丼 中華スープ くだもの	米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ミンチ、厚揚げ、赤みそ	玉ねぎ、なす 玉ねぎ、もやし、チンゲン菜 くだもの	シャンタン、酒、しょうゆ シャンタン
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	ごはん 豆腐ボール ブロッコリーのおかか和え 麩と小松菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉、砂糖、油 砂糖 麩	豆腐、ひじき、卵 かつお節 みそ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ、砂糖、油	ポークピッツ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
14 28 火	昼食	ごはん 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのすまし汁	米 砂糖	魚、白みそ 高野豆腐	人参、しいたけ、いんげん キャベツ、人参、玉ねぎ	酒、みりん だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	麩のチーズラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	粉チーズ 牛乳	パセリ くだもの	

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
*5/31(金)お誕生会

体育あそび・・・9日(木)、14日(火)、23日(木)、28日(火)
メニュー:ごはん、チキン南蛮、春雨サラダ、中華スープ、くだもの

(おやつ)アップルパイ、牛乳

