

# 2024年 5月 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、鉄分チーズ、ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、しょうが
2	木	ご飯 こいのぼり春巻き スティックきゅうり 野菜スープ	柏餅	米、メークイン、春巻きの皮、白玉粉、上新粉、砂糖、マーガリン	ベーコン、こしあん、モッツァレラチーズ	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、葉ねぎ
7	火	<b>お弁当の日</b> 				
8	水	ご飯 ボークビーンズ マカロニサラダ 果物	牛乳 小魚焼き	米、メークイン、お好み焼き粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、卵、ちりめん、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン
9	木	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー むらくもスープ	牛乳 ココアクリームサンド	米、食パン、片栗粉、砂糖、コーンスターチ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ひじき	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、しょうが
10	金	パン 魚のピザ風焼き ポパイサラダ コーンスープ	ちまき風おむすび	米、もち米、油、砂糖、ロールパン	ホキ、牛乳、鶏もも肉、モッツァレラチーズ、スキムミルク、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、コーン、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ
11	土	豆乳担々麺 人参シリシリ	牛乳 お菓子 果物	中華麺、すりごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、水煮大豆、卵、ツナ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが
13	月	ご飯 回鍋肉 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 きな粉蒸しパン	米、蒸しパンミックス、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、調製豆乳、ロースハム、きな粉、赤みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
14	火	ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし 果物	牛乳 クラッカーサンド(チーズ)	米、メークイン、糸蒟蒻、砂糖、油、いちごジャム	牛乳、牛肉、スライスチーズ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース
15	水	ご飯 チキンチャップ 春雨の酢の物 果物	牛乳 カルピスゼリー 昆布	米、春雨、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちりめん、こんぶ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン
16	木	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 ひじきサラダ 果物	牛乳 ホットドック	米、メークイン、ロールパン、揚げ油、片栗粉、砂糖、いりごま、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、凍り豆腐、ロースハム、ちりめん、ひじき	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン
17	金	豆ごはん さわらの甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え 生揚げのみそ汁	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、揚げ油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さわら、絹厚揚げ、みそ、きな粉、煮干し、塩こんぶ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
18	土	スパゲティイタリアン コンソメスープ	牛乳 お菓子 果物	スパゲティ、メークイン、油	牛乳、卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、しめじ



7日・25日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

