



5月のこんだてひょう

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤の仲間 血や肉をつくる働き	緑の仲間 体の調子を整える働き	黄色の仲間 熱や力をつくる働き
5・6年遠足			中華ちまき	焼きししゃも かぶのナムル 春雨スープ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 ししゃも 鶏肉	生姜 人参 椎茸 筍 ねぎ コーン缶 かぶ きゅうり にんにく チンゲンサイ	ごま油 もち米 砂糖 ごま油 はるさめ
2	月	○					
6	金	○	ドライカレー	磯ピーズ わかめサラダ フルーツポンチ	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 わかめ	にんにく生姜玉ねぎ人参セロリー ピーマンマッシュルームもやしきゅうり パインみかんりんごもも	米 大麦 油 小麦粉 砂糖
9	月	○	焼きそばチリ ソースかけ	ベークドポテト ツナ入り茹で野菜 若竹煮 くだもの	海老 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	中華めん 油 でん粉 じゃがいも バター 砂糖
10	火	○	黒砂糖パン	スペイン風オムレツ コロコロサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり エリンギ パセリ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖
11	水	○	麦ご飯	麻婆豆腐 野菜ナムル くだもの	牛乳 豚挽き肉 豆腐	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし ほうれん草 甘夏みかん	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油
2年豆むき			グリーンピー スご飯	鯉の東煮 野菜の生姜醤油かけ 沢煮椀	牛乳 鯉 鶏肉 蒸しかまぼこ	グリーンピース 生姜 人参 もやし きゅうり 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	米 でん粉 油 砂糖 ごま
12	木	○					
13	金	○	発芽玄米 ご飯	鶏肉の西京焼き カリカリ揚げ入りサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも
16	月	○	ふきご飯	魚の薬味ソースかけ きんぴら 味噌汁 くだもの	油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 わかめ 味噌	ふき 生姜 ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ カラマンダリン	米 砂糖 ごま油 ごま油 こんにゃく じゃがいも
17	火	○	煮込みうどん	抹茶あずきスコーン カルシウムサラダ 羊の唐揚げ くだもの	豚肉 さつま揚げ 牛乳 ヨーグルト あずき 卵 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	人参 椎茸 筍 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 甘夏みかん	うどん 小麦粉 砂糖 バター ごま油 じゃがいも
18	水	○	ごまご飯	新じゃがのそぼろ煮 小魚の唐揚げ 青梗菜とえのきのお浸し	牛乳 豚挽き肉 わかさぎ かつお節	玉ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう チンゲンサイ えのきたけ 生姜	米 大麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 でん粉
19	木	○	ご飯	豚肉の香味焼き 五目豆 野菜の塩風味 若竹汁	牛乳 豚肉 大豆 蒸しかまぼこ わかめ	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 キャベツ 筍	米 砂糖 ごま こんにゃく ふ
20	金	○	ブドウパン	魚のホイル蒸し 大根と水菜のサラダ 人参ポタージュ	牛乳 メルルーサ ベーコン 生クリーム	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 大根 水菜 クリームコーン缶 パセリ	ぶどうコッペパン バター 油 砂糖 じゃがいも
23	月	○	麦ご飯	焼き豆腐の中華煮 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ハム	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース (冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶 ジューシーフルーツ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油
オリエンテーリング			ご飯	鯖の文化干し 野菜のごま和え 田舎汁 ミントマト	牛乳 塩さば 豆腐 味噌	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ ミントマト	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも
24	火	○					
25	水	○	高菜 スパゲッティ	もちもちポテト サラダ オイスター炒め くだもの	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 いか 海老	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン りんご 甘夏みかん	スパゲッティ 油 ごま ごま油 じゃがいも ながいも でん粉 砂糖
26	木	○	ゆかりご飯	厚焼き卵 びり辛こんにゃく 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) もやし 小松菜 大根	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく
27	金	○	レモンパター トースト	じゃが芋のオランダ風煮 きゃべつと卵の炒め物	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 卵	レモン 玉ねぎ 人参 さやいん げん キャベツ 椎茸	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも
30	月	○	ご飯	つくね焼き 切り干し大根入りサラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 卵 味噌 豆腐	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根 人参 きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	米 パン粉 ごま油 砂糖 油 ごま
1・2年遠足			ご飯	魚の麦味噌焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁 くだもの	牛乳 鮭 味噌 ベーコ ン ひじき 卵 鶏肉	グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 小松菜 ジュシーフルーツ	米 大麦 さつまいも 小麦粉 油
31	火	○					

「季節を味わいましょう！！」

味わうというのは、口の中に入れた食べ物をゆっくりかんで食べながら本
当においしいかどうか感じることです。
5月の旬の食材はたけのこ、抹茶、かつお、アスパラガス、じゃがいも、
キャベツなどです。5月の味を楽しみましょう。

第2金曜日はカミカミデー

よく噛んで食べることを意識させる献立です。

第4金曜日は食パンの日

地産地消の取り組みのひとつとして国産の小麦粉を使った食パンを提供します。