

5月のこんだて



こんげつ もひよ
 今月の目標
 じゆんぴ あとかたづ てばや
 準備や後片付けを手早くしよう!

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1	月	あんかけチャーハン 棒餃子 海藻サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だいたい かいそう	こめ あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ	しょうが ねぎ グリンピース たけのこ にんじん しいたけ テンゲンサイ にんにく キャベツ ニラ だいこん きゅうり
2	火	ごはん 五月汁 春かつおの電田揚げ香味ソース いちごクレープ	○	ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ ピーマン かぶ にんじん
8	月	わかめごはん 鯛のつみれ汁 生揚げと豚肉の甘辛炒め ココアプリン	○	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ みそ とりにく たら とうふ かつおぶし とうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが ピーマン キャベツ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな
9	火	ソース焼きそば わかめスープ かぼ丸くん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ かつおぶし	ちゅうかめん あぶら が(イ)ッ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ たけのこ かぼちゃ だいこん ホールコーン ねぎ しょうが
10	水	四川豆腐丼 白玉フルーツポンチ 卵入りパンサンスー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ほるさき しらたまだんご	しょうが にんじん たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ ニら きゅうり キャベツ もやし みかん パナナ いちご ぶどう レモン
11	木	手作りぶどうパン ポークビーンズシチュー クルトンサラダ	○	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいたい	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら クルトン じゃがいも	レーズン にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく グリンピース セロリー ぶなしめじ
12	金	ごはん 青菜と豆腐のすまし汁 鮭のチャンチャン焼き オレンジ	○	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ かつおぶし	こめ さとう おふ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ しめじ こまつな だいこん ねぎ みつば オレンジ
15	月	ごはん 野菜スープ 鶏肉とポテトのマスタード和え おかしな目玉焼き	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ レモン キャベツ ぶなしめじ もも
16	火	卵そぼろのせチキンライス 野菜ときのこのガーリックソテー ツナ入りオニオンスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	こめ マーガリン あぶら さとう じゃがいも	にんじん グリンピース マカロニ たまねぎ ホールコーン にんにく しめじ えのきたけ キャベツ セロリー パセリ
17	水	たらこクリームスパゲッティ 雑穀のサラダ バナナキャラメルマフィン	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たらこ ミックス	スパゲッティ あぶら マーガリン こむぎこ もちむぎ さとう わけてミックス	にんにく たまねぎ にんじん はくさい マヨネーズ ホールコーン えだまめ パナナ
18	木	ごはん ゆかり和え 鰯の味噌煮 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう ごま	しょうが はくさい きゅうり ゆかり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ
19	金	コッペパン ツナと大根のサラダ チリコンカン ABCスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ ベーコン	コッペパン あぶら でんぶん さとう エグゼンツ じゃがいも abcマカロニ	にんにく 赤ピーマン たまねぎ セロリー だいこん きゅうり にんじん キャベツ
22	月	ごはん 五目きんぴら 肉じゃが官煮 小玉すいか	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく こまつすいか
23	火	キムタクごはん 鶏だんごと野菜の豆乳スープ 青のりお豆	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい あおのり とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ とうにゅう	こめ あぶら でんぶん	キムチ つぼづけ ねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな しめじ
24	水	ジャージャーうどん ささみとひじきのさっぱり和え 野菜チップ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とりにく	うどん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ だいこん きゅうり もやし かぼちゃ れんこん ごぼう
25	木	ドライカレー ジュリアンヌスープ ジャーマンポテト 焼柑	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウインナー ベーコン	こめ あぶら こむぎこ でんぶん マーガリン	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん レーズン トマト グリンピース ホールコーン キャベツ かぼちゃ セロリー ぼんかん
26	金	ミルクパン きのこスパゲッティソテー 白身魚のハーブ焼き トマトスープ	○	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン のり	ミルクパン オリーブオイル パンこ スパゲッティ さとう	パジル にんにく たまねぎ ピーマン しめじ にんじん セロリー キャベツ かぶ トマト
29	月	鶏ごぼうピラフ かぶの洋風スープ ミートソースグラタン	○	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ぶたにく ベーコン	こめ マーガリン あぶら マカロニ パンこ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが じゃがいも にんじん マヨネーズ セロリー かぶ キャベツ ホールコーン
30	火	しょうゆラーメン チーズ入りジャンボ揚げ餃子 ナムル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし だいたい チーズ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし ニら ホールコーン たけのこ にんにく こまつな だいこん まめもやし
31	水	ごはん 野菜のからししょうゆ和え 鶏肉の味噌焼き かみなり汁	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	こめ マーガリン さとう あぶら じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こまつな

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 調布市の特産都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけが届きます。