



日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子をととのえる	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	木	むぎごはん 牛乳 とり肉と厚あげのみそ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう とり肉 あつあげ みそ たまご	キャベツ にんじん しろねぎ いら たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
※少しいですが、こどもの日(5月5日)は、たけのこは一日に30cm伸び、まっすぐ成長することや病気に強いことからこどもの日に食べる風習があります。みなさんが元気でよりよく成長しますように(*・*)						
2	金	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜ととうふの汁もの	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ	たけのこ にんじん こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	さとう	さけ みりん あつけずり だしこんぶ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
7	水	コッペパン 牛乳 ぶた肉のクリーム煮 手作りドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 きゅうにゅう	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら なまクリーム さとう オリーブオイル	あかワイン とりがらだし しお こしょう す しょうゆ しお こしょう
8	木	むぎごはん 牛乳 かつおと大豆のピリからあげ けんちん汁	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	むぎごはん こむぎこ かたくりこ さとう ごま あぶら あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン す みりん あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお
9	金	さんしよく どん ぎゅうにゅう 三色そばろ丼 牛乳 新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 きんしたまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ はくさい たまねぎ こまつな	さとう あぶら	さけ しょうゆ あつけずり
12	月	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め キャベツのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ ほうれんそう にんじん	むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
13	火	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづ 福神漬 フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とり肉 ふくじんづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ もも パイン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら カクテルゼリー	あかワイン カレーこ ケチャップ しお とりがらだし コンソメ しょうゆ こしょう オールスパイス ウスターソース ローリエ
14	水	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ツナとポテのチーズ焼き マカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	こくとうパン あぶら じゃがいも マカロニ	しお こしょう しろワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ
15	木	むぎごはん 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり肉 たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな にんじん	むぎごはん あぶら さとう さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり しょうゆ
16	金	むぎごはん 牛乳 す 酢ぶた わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ ケチャップ さけ しお こしょう とりがらだし す とりがらだし しょうゆ しお こしょう
19	月	むぎごはん 牛乳 さばの竜田あげ ゆで野菜 さいとも しる 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さいとも	さけ しょうゆ しお あつけずり
20	火	むぎごはん 牛乳 あつ ちゅうかに 厚あげの中華煮 パンサンズー	ぎゅうにゅう とり肉 あつあげ きんしたまご	にんじん もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ とりがらだし しお こしょう しょうゆ す しお
21	水	コッペパン 牛乳 やきそば だいこん ちゅうかに 大根としめじの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 あおのり とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	コッペパン やきそばめん あぶら	さけ しお こしょう やきそばソース ウスターソース とりがらだし しょうゆ しお こしょう
22	木	チキンピラフ 牛乳 コーンクリームスープ コールスロードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	あぶら あぶら コールスロードレッシング	しるワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ コーンクリームスープ しお こしょう コンソメ しお こしょう
23	金	むぎごはん 牛乳 にく 肉じゃが のりあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 のり	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい こまつな にんじん	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ
26	月	むぎごはん 牛乳 とりとさつまいものごまがらめ く じる 具だくさん汁	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	さけ しお こしょう しょうゆ みりん しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
27	火	ハヤシライス 牛乳 さっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ぎゅうにゅう	しょうが にんにく エリンギ トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん もやし レモンかじゅう	あぶら さとう さとう オリーブオイル	あかワイン しお こしょう コンソメ ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース す しょうゆ しお こしょう
28	水	しよく ぎゅうにゅう 食パン 牛乳 て や 照り焼きチキン ゆでキャベツ たまご 卵スープ	ぎゅうにゅう とり肉 たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しよくパン かたくりこ さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん しお とりがらだし しょうゆ しお こしょう
29	木	むぎごはん 牛乳 だいず い に ひじきと大豆の炒り煮 もやしと油あげのおひたし	ぎゅうにゅう だいず ひじき ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	にんじん こんにやく さやいんげん もやし ほうれんそう にんじん	むぎごはん あぶら さとう さとう	しょうゆ みりん あつけずり しょうゆ
※肉みそ豆腐は、一人一個ずつ豆腐がつかます。肉みそをつけて食べてください。						
30	金	むぎごはん 牛乳 にく 肉みそ豆腐 だいこん かんこふにもの 大根の韓国風煮物	ぎゅうにゅう とうふ とり肉 みそ ぶた肉	たまねぎ しょうが にんじん だいこん しろねぎ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	みりん さけ さけ しょうゆ コチュジャン しお とりがらだし

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

