

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料										
 <h1 style="color: red; font-size: 2em;">5月の こんだてひょう</h1> 																									
				1	水	ビビンバ風	米・豚肉・人参・椎茸・ 生姜・にんにく・ ごま油・赤味噌・ 豆板醤・みりん・ 三温糖・醤油・もやし・ 炒り卵(卵、大豆)・ ほうれん草			2	木	ココアパン		3	金										
						わかめスープ	わかめ・豆腐・ねぎ・ ごま・コンソメ・ 醤油・塩・こしょう					人参ポターージュ	人参ペースト・玉葱・ パセリ・油・ クリームコーン・ バター・小麦粉・牛乳・ コンソメ・塩・ こしょう・生クリーム												
						ぎょうざ	(小麦、鶏、豚、大豆、 ごま)					国産鶏豚 ハンバーグ	(鶏、豚、大豆)												
												野菜炒め	キャベツ・玉葱・ もやし・人参・ ピーマン・ベーコン・ 油・コンソメ・ 塩・こしょう												
6	月	<p>1日、15日、31日は かけごはんです。ごはんの上 に具をのせて食べましょう。 あたたかくなってきました。 手洗いもしっかり行いましょう。</p> 			7	火	五目うどん	うどん・豚肉・人参・ 玉葱・大根・椎茸・ 油揚げ・ちくわ・ ほうれん草・ねぎ・ みりん・醤油・酒・ 昆布・削り節			8	水	中華風 たけのこごはん (混ぜごはん)	米・豚肉・油揚げ・ たけのこ・椎茸・人参・ ねぎ・にんにく・ ごま油・醤油・酒・ コンソメ・三温糖・塩・ こしょう			9	木	コッパパン						
						コーンソテー	コーン・ウィンナー・ ピーマン・油・塩・ こしょう						ホワイトシチュー	豚肉・塩・こしょう・ 玉葱・人参・油・ バター・小麦粉・ スキムミルク・牛乳・ コンソメ・ 鶏ガラスープ			10	金	ごはん						
												豆腐のスープ	豆腐・ねぎ・豚肉・酒・ 油・塩・コンソメ・ 醤油・こしょう							みそ汁	大根・人参・油揚げ・ 味噌・煮干し				
												春巻き	春巻き(豚、小麦、大豆、 )・油								豚肉のはちみつ 生姜焼き	豚肉・醤油・酒・ はちみつ・みりん・ 生姜・玉葱			
																						ふきの煮物	ふき・さつま揚げ・ しらたき・油・みりん・ 三温糖・醤油・ごま・ 唐辛子・ごま油		
13	月	ごはん			14	火	ラーメン	ラーメン・豚肉・ もやし・人参・ねぎ・ 塩ラーメンスープ(小 麦、乳、大豆、豚、鶏、 りんご)・こしょう・ ラー油 だし[豚骨、鶏骨、人参、 玉葱、ねぎ、昆布]		15	水	二色ごはん	米・鶏肉・酒・三温糖・ 醤油・油・いり卵(卵、 大豆)									ごはん			
		みそ汁	豆腐・なめこ・ねぎ・ 味噌・煮干し			塩ラーメン						ふきのみそ汁	ふき・油揚げ・ 味噌・煮干し									貝だくさん みそ汁	豚肉・玉葱・人参・ ごぼう・キャベツ・ しめじ・ねぎ・ にんにく・生姜・ 味噌・削り節・昆布		
		いわしの生姜煮	(小麦、大豆)			手羽元の ガーリック風味	手羽元・塩・こしょう・ にんにく・オリーブ油・ レモン汁					おかかあえ	キャベツ・もやし・ 醤油・かつお節									白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)・ 油		
		肉じゃが	豚肉・じゃがいも・ 人参・玉葱・しらたき・ 油・みりん・三温糖・ 醤油																				ひじきの煮付け	ひじき・しらたき・ さつま揚げ・いんげん・ 人参・油・みりん・ 三温糖・醤油	
20	月	ラッキー 人参カレー	米・豚肉・玉葱・人参・ マーガリン・ スキムミルク・ カレールウ・ ウスターソース・ りんご・にんにく		21	火	スープバゲティ	スパゲティ・人参・ 玉葱・しめじ・ ベーコン・パセリ・ オリーブ油・バター・ にんにく・コンソメ・ 塩・こしょう		22	水	すき焼きライス (混ぜごはん)	米・豚肉・人参・玉葱・ しらたき・油・醤油・ 三温糖・みりん										ごはん		
		くずし豆腐の サラダ	豆腐・キャベツ・ コーン・ごま・ ドレッシング(小麦、大豆、 りんご、豚、鶏)			フルーツクリーム	桃缶・みかん缶・ りんご缶・ホイップク リーム(乳、大豆)					みそ汁	もやし・えのき・ねぎ・ 味噌・煮干し										白玉汁	白玉もち・豆腐・ 油揚げ・大根・ごぼう・ 人参・ねぎ・味噌・ 煮干し	
												卵焼き	(卵)										ピリッとチキン	鶏肉・酒・上白糖・ 唐辛子・にんにく・ ごま油・醤油・ごま	
27	月	ごはん			28	火	豚骨ラーメン	ラーメン・豚肉・ コーン・もやし・玉葱・ キャベツ・人参・ねぎ・ ごま・ 豚骨ラーメンスープ(小 麦、大豆、豚、鶏)・ だし[豚骨、鶏骨、人参、 玉葱、ねぎ、昆布]		29	水	ハヤシライス	米・豚肉・玉葱・人参・ マッシュルーム・ マーガリン・ ハヤシルー・ デミグラスソース・ 中濃ソース・ トマトピューレ・ ケチャップ・ コンソメ・こしょう											もやしのソテー	もやし・ベーコン・ 油・塩・こしょう
		みそ汁	豆腐・油揚げ・ねぎ・ 味噌・煮干し																				豚丼	米・豚肉・油・醤油・ 酒・みりん・三温糖・ でんぶ	
		さば味噌煮	(さば、大豆)																				みそ汁	キャベツ・玉葱・ 油揚げ・味噌・煮干し	
		五目きんぴら	豚肉・ごぼう・人参・ ピーマン・しらたき・ さつま揚げ・油・ みりん・三温糖・醤油・ ごま			国産若鶏と 野菜のつくね	(鶏、小麦、大豆)																	たたききゅうり	きゅうり・三温糖・ 醤油・酢・ごま油・ ごま
																								マカロニサラダ	マカロニ・じゃがいも・ きゅうり・ハム・ マヨネーズ・三温糖・ こしょう