

5月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調味料
			赤	黄	緑	
1 ・ 15	月	ごはん		米		
		みそ汁			豆苗 長ネギ	だし汁 みそ
		ひじき入りつくね	とり肉 豆腐 ひじき	片栗粉 パン粉	玉ネギ しょうが 長ネギ	醤油 塩 酒 みりん 砂糖
		きゃべつのおかか和え			キャベツ 人参 もやし	削り節 醤油
2 ・ 16	火	みるくけいさ	脱脂粉乳 卵 牛乳	小麦粉 バター		ベーキングパウダー 砂糖
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		みそ汁		さつまいも	えのき	だし汁 みそ
6 ・ 20	土	五目豆	とり肉 昆布 大豆	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	砂糖 醤油 塩
		酢の物			きゅうり キャベツ 人参	酢 砂糖 醤油
		オートミールクッキー		小麦粉 オートミール コーンフレーク バター		砂糖 水あめ
		牛乳	牛乳			
8 ・ 20	土	エビピラフ	エビ	米 油	玉ネギ 人参 マッシュルーム缶	コンソメ 塩
		わかめとコーンのスープ	わかめ		コーン缶	コンソメ 塩
		おせんべい		おせんべい		
		お茶				
9 ・ 23	火	カレーピラフ(豆入り)	ぶた肉 大豆	米 油	人参 玉ネギ	塩 カレー粉 コンソメ
		コンソメスープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩 醤油
		つなサラダ	ツナ缶		キャベツ きゅうり 人参 コーン缶	マヨネーズ トマトケチャップ
		サケおにぎり(ごま)	サケフレーク	米	小松菜	ごま
10 ・ 24	水	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		みそ汁	油揚げ		小松菜	だし汁 みそ
		サバの香味焼き	サバ		長ネギ	ごま みりん 醤油
11 ・ 24	木	切干し大根の煮物	高野豆腐		切り干し大根 人参 さやいんげん	砂糖 醤油
		マーブルクッキー		バター 小麦粉		砂糖 ココア
		牛乳	牛乳			
		大豆入り炊き込みごはん	大豆 とり肉	米 油	しめじ 人参 ごぼう さやいんげん	醤油 酒 塩 砂糖
12 ・ 24	金	みそ汁		さつまいも	長ネギ	だし汁 みそ
		ごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		もやし 小松菜 人参 きゅうり	ごま 砂糖 醤油
		ビスケット風スコーン	牛乳	小麦粉 バター		ベーキングパウダー 塩 砂糖 メープルシロップ
		牛乳	牛乳			
11 ・ 24	木	ごはん		米		
		すまし汁			ほうれん草 玉ネギ	だし汁 塩 醤油
		とりだいこん	とり肉	こんにゃく 油	大根 人参 しょうが さやいんげん	みそ 砂糖 醤油 みりん
		ひじきサラダ	ひじき ツナ缶		きゅうり 人参 もやし	酢 砂糖 塩 醤油 ごま油
12 ・ 24	金	ゼリーフライ	おから	じゃがいも 小麦粉 油	人参 玉ネギ 長ネギ	塩 こしょう ウスターソース
		牛乳	牛乳			
		キャロットライス		米	人参	コンソメ 塩
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
12 ・ 24	金	根菜ミートローフ	ぶた肉 豆腐	パン粉	玉ネギ 人参 ごぼう	砂糖 トマトケチャップ 塩 ウスターソース
		さつまいもサラダ		さつまいも 油	きゅうり コーン缶	酢 砂糖 塩
		米粉と豆腐のフランク	豆腐 豆乳クリーム	米粉 片栗粉 油	マーマレード	砂糖 ココア
		豆乳クリーム、ママレードソース				ベーキングパウダー
12 ・ 24	金	牛乳	牛乳			