

# 5月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	水	ごはん		米		鶏ガラ しょうゆ 塩 マヨネーズ ごま 塩 醤油 こしょう 塩 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
		中華スープ			白菜 あさつき	
		ふたバラごまマヨ炒め	ふた肉	油	玉ネギ 人参 さやいんげん	
		中華わかめサラダ	わかめ		きゅうり キャベツ 大根 人参	
2	木	ごはん		米		だし汁 塩 醤油 みそ みりん 酒 醤油 酢 砂糖 醤油
		すまし汁			長ネギ みつば	
		サワラの西京焼き	サワラ		きゅうり キャベツ 人参	
		酢の物				
7 ・ 21	火	豆乳コーンフレーク	豆乳	コーンフレーク		
		お茶				
		チキンライス	とり肉	米 油	玉ネギ 人参	トマトケチャップ 塩 コンソメ
		わかめとコーンのスープ	わかめ		コーン缶	コンソメ 塩
8 ・ 22	水	マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり 人参	マヨネーズ 塩
		ツナおにぎり	ツナ缶	米	人参 さやえんどう	醤油 砂糖 塩 酒
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
9 ・ 23	木	すまし汁			大根 しめじ	だし汁 塩 醤油
		家常豆腐	ふた肉 厚揚げ	油	キャベツ 長ネギ 人参 しょうが	みそ 醤油 砂糖
		桜和え	桜えび ちくわ		小松菜 人参 白菜	砂糖 醤油
		ミルクスコーン	卵 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 バター	レーズン	砂糖 ベーキングパウダー バニラエッセンス
10 ・ 24	金	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		豆苗スープ			豆苗 もやし	鶏ガラ 醤油 塩
		シュウマイ風	ふた肉	片栗粉 シュウマイの皮	玉ネギ しょうが	砂糖 酒 醤油 塩 ごま油
11 ・ 25	土	チョレギサラダ	わかめ のり		キャベツ きゅうり にんにく	ごま油 醤油 ごま 塩
		ほうれん草蒸しパン	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 油	ほうれん草	砂糖 ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
13 ・ 27	月	すまし汁			大根 水菜	だし汁 塩 醤油
		サバのみぞ煮	サバ		長ネギ しょうが	みそ 砂糖 みりん
		小松菜の白和え	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	醤油 砂糖 塩 ごま
		オレンジショートブレッド		小麦粉 バター	マーマレード	砂糖 塩
14	火	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		タコライス風	ふた肉 チーズ	米 油	人参 玉ネギ キャベツ にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 塩 カレー粉 こしょう 酒
		野菜スープ			人参 玉ネギ キャベツ	コンソメ 塩
13 ・ 27	月	スキムミルク入りヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
		おせんべい		おせんべい		
		お茶				
		ごはん		米		
13 ・ 27	月	みぞ汁			人参 玉ネギ	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
		しょうが風和え	油揚げ		キャベツ きゅうり 人参 しょうが	醤油 塩
		メープルクッキー	卵	小麦粉 オートミール バター		砂糖 メープルシロップ ベーキングパウダー
14	火	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		白菜とえのきのスープ			白菜 えのき	コンソメ 塩
		ポークチャップ	ふた肉	小麦粉 油	玉ネギ マッシュルーム缶 ピーマン	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 中濃ソース
14	火	スイートポテトサラダ		さつま芋	人参 きゅうり 干しぶどう	マヨネーズ 塩
		レバーカレーサンドパン	ふた肉 豚レバー	リーフパン 片栗粉 油	玉ネギ にんにく	砂糖 塩 コンソメ カレー粉 トマトケチャップ
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		