

# ★ 5月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ☆こどもの日 ☆</li> <li>■ ケチャップライス</li> <li>米</li> <li>ツナ水煮</li> <li>ブイヨン</li> <li>しお</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>ブ</li> <li>ケチャップ</li> <li>マーガリン</li> <li>パセリ缶</li> <li>■ 豆腐ハンバーグ</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>中濃ソース</li> <li>■ 大豆サラダ</li> <li>だいず水煮</li> <li>ミックスビーンズ</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>マヨネーズ</li> <li>■ スープ</li> <li>コーン</li> <li>たまねぎ</li> <li>ブイヨン</li> <li>しお</li> </ul>	憲 法 記 念 日	み ど り の 日	こ ど も の 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ハヤシライス</li> <li>米</li> <li>牛バラ</li> <li>たまねぎ</li> <li>マッシュルーム缶</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ハヤシルー</li> <li>■ マカロニサラダ</li> <li>マカロニ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 麻婆丼</li> <li>米</li> <li>とうふ</li> <li>豚ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>しょうが</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>とりがらスープ</li> <li>ごま油</li> <li>■ ブロccoliの中華和え</li> <li>ブロccoli</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■ 中華スープ</li> <li>春雨</li> <li>わかめ</li> <li>とりがらスープ</li> <li>淡口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 蛙の塩焼き</li> <li>ぶたにく</li> <li>しょうり酒</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ がんもどき</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ みそしる</li> <li>だいこん</li> <li>はくさい</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 豚肉のポン酢炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>ポンス</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ 小松菜と厚揚げの煮物</li> <li>あつあげ</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■ みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ ナポリタン</li> <li>スパゲティ</li> <li>豚ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>トマト缶</li> <li>ケチャップ</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ ほうれん草のサラダ</li> <li>ほうれん草</li> <li>緑豆もやし</li> <li>コーン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>穀物酢</li> <li>しお</li> <li>■ スープ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>ブイヨン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ カツカレー</li> <li>米</li> <li>新ジャガイモ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレールー</li> <li>ブイヨン</li> <li>豚ハレ</li> <li>しょうり酒</li> <li>しお</li> <li>だいず菜フレック</li> <li>かたくり粉</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ ごぼうサラダ</li> <li>ごぼう</li> <li>きゅうり</li> <li>ツナ水煮</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> <li>濃口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 鶏のすき焼き風丼</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにやく</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ オクラの和え物</li> <li>おくら</li> <li>にんじん</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>			
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>		
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (もも缶)</li> <li>もも缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ お麩のラスク</li> <li>ふ</li> <li>マーガリン</li> <li>さとう</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ココアクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>ココア</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ コーンフレックの洋風おこし</li> <li>コーンフレック</li> <li>ココア</li> <li>マンシュマロ</li> <li>マーガリン</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ポップコーン</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 牛肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>ぎゅうにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>糸こんにやく</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ ほうれん草のごま和え</li> <li>ほうれん草</li> <li>ごま油</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> <li>■ みそしる</li> <li>あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 豚肉の味噌炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>しょうり酒</li> <li>たまねぎ</li> <li>赤ピーマン</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ 高野豆腐の煮物</li> <li>高野とうふ</li> <li>高野とうふ</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>削りぶし</li> <li>さとう</li> <li>■ スープ</li> <li>みりん風</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>はくさい</li> <li>青ねぎ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>しお</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 白身魚のフライ</li> <li>ホキ</li> <li>しょうり酒</li> <li>だいず菜フレック</li> <li>こめ粉</li> <li>かたくり粉</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ケチャップ</li> <li>■ 大根サラダ</li> <li>だいこん</li> <li>コーン</li> <li>にんじん</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ スープ</li> <li>新玉ネギ</li> <li>キャベツ</li> <li>ブイヨン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 五目うどん</li> <li>うどん</li> <li>とりにく</li> <li>しめじ</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>さとう</li> <li>みりん風</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>■ 金平ごぼう</li> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チキンカレー</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>新ジャガイモ</li> <li>新玉ネギ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレールー</li> <li>ブイヨン</li> <li>■ スパゲティサラダ</li> <li>スパゲティ</li> <li>にんじん</li> <li>きゅうり</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 豚肉の生姜焼き丼</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>しょうが</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ イングンの和え物</li> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■ みそしる</li> <li>ふ</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 豚肉の胡麻醤油炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>プロccoli</li> <li>赤ピーマン</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ ちくわときゅうりの酢の物</li> <li>ちくわ</li> <li>きゅうり</li> <li>わかめ</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ すまし汁</li> <li>ごま油</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>削りぶし</li> <li>■ みそしる</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ たきごみごはん</li> <li>しめじ</li> <li>にんじん</li> <li>こんにやく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■ カレイの煮付け</li> <li>からすかいい</li> <li>しょうが</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>しょうり酒</li> <li>■ 南瓜の煮物</li> <li>かぼちゃ</li> <li>さやいんげん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■ みそしる</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ やきそば</li> <li>小麦中華めん</li> <li>ぶたにく</li> <li>きぬさや</li> <li>緑豆もやし</li> <li>にんじん</li> <li>ピーマン</li> <li>中濃ソース</li> <li>キャノーラ油</li> <li>かつおぶし</li> <li>■ 具だくさん味噌汁</li> <li>さつまいも</li> <li>だいこん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ カレーピラフ</li> <li>米</li> <li>ウィンナー</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>カレー粉</li> <li>ブイヨン</li> <li>■ ライスパスタのサラダ</li> <li>ライスパスタ</li> <li>にんじん</li> <li>きゅうり</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しお</li> <li>■ オニオンスープ</li> <li>たまねぎ</li> <li>ブイヨン</li> <li>しお</li> <li>パセリ缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 鶏そぼろ丼</li> <li>米</li> <li>豚ひき肉</li> <li>しょうが</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>コーン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>ほうれん草</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■ カリフラワーのポン酢和え</li> <li>カリフラワー</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>ポンス</li> <li>■ みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>米</li> <li>■ 鶏の塩焼き</li> <li>ぶたにく</li> <li>しょうり酒</li> <li>たまねぎ</li> <li>しお</li> <li>■ 炒めなます</li> <li>切干だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■ オクラのツナ和え</li> <li>おくら</li> <li>にんじん</li> <li>ツナ水煮</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ みそしる</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>		
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>		
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ クラッカージャムサンド</li> <li>クラッカー</li> <li>いちごジャム</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 抹茶クッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>抹茶缶</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ おかかおにぎり</li> <li>米</li> <li>かつおぶし</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (カクテル缶)</li> <li>ミックスフルーツ缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ポップコーン (きなこ)</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>きな粉</li> <li>さとう</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ブルーベリージャムサンド</li> <li>クラッカー</li> <li>ブルーベリージャム</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 菜めしおにぎり</li> <li>米</li> <li>菜めし</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツヨーグルト</li> <li>ヨーグルト</li> <li>さとう</li> <li>パイン缶</li> <li>■ お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高野豆腐のココアトースト</li> <li>高野とうふ</li> <li>さとう</li> <li>ココア</li> <li>とうにゅう</li> <li>■ 牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>