




★ 5月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月												
<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■☆こどもの日☆ ■シーチキンライス 米 ツナ水煮 ブイヨン しお たまねぎ にんじん ケチャップ マーガリン パセリ缶 ■豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ 中濃ソース ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■スープ きゃべつ コーン ブイヨン しお</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">憲法記念日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">みどりの日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">こどもの日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>■牛丼 米 ぎゅうにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■インゲンの和え物 さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■がんもどき がんとどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みきゃべつ きんぎょ みそ わかめ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚じゃが ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こめ粉 油 ■ほうれん草と白菜の和えもの ほうれん草 はくさい にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ たまねぎ きゃべつ ブイヨン しお パセリ缶</p>	<p>■五目うどん うどん とりにく しめじ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん さいいんげん マヨネーズ</p>	<p>■麻婆丼 とうふ 肉 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ はるさめ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■たらこの煮付け たらこ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ 白ごま ■みそしる にんじん たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマッシュマロ ぼん菓子 マッシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p>					
<p>■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンス さとう しお キャノーラ油 ■オクラのおかか和え オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる だいこん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 新玉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお ■キャノーラ油 ■ミニポトフ ■新玉ねぎ 新キャベツ ウインナー ブイヨン しお</p>	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ</p>	<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き 秋鮭 しお ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■きゃべつの酢の物 きゃべつ わかめ にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 こまつな にんじん ふ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■インゲンのおかか和え さいいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる とうふ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ きぬさや 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■カレーピラフ 米 ウインナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ■オニオンスープ たまねぎ ブイヨン しお パセリ缶</p>	<p>■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー きゅうり にんじん ポンス ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう ■みそしる きゃべつ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお ■スープ だいこん ブイヨン しお パセリ缶</p>	<p>■お豆腐ドーナツ 木綿とうふ こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうりゅう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>