



5月 こんだてひょう

目標	じゆんぴ あどかたづ 準備や後片付けをていねいにしよう	しよっき あんげん あつが 〇食器は安全にていねいに扱おう	しよっき しめるい かたづ 〇食器は種類ごとに片付けよう	のこ もの かたづ 〇残り物の片づけはきれいにしよう	
日	こんだてめい	牛乳 行事	あかの なかま ちやくになる	きいろの なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうしを ととのえる
1 木	スパゲッティナポリタン ほうれん草とキャベツのスープ 抹茶プリン	〇 はちじゅうはちや 八十八夜	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とりにく、あずき なまクリーム、アガー	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、キャベツ ほうれんそう
2 金	中華おこわ 真珠煮し 青菜のお吸い物 柏餅	〇 たんご せうく 端午の節句	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、たけのこ、ほししいだけ グリーンピース、たまねぎ、だいこん えのき、ほうれんそう
7 水	ごはん 手作りひじきふりかけ 新じゃがのキムチ煮 大根とえのきのみそ汁	〇	ぎゅうにゅう、ひじき おかか、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら ごんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キムチ、にら だいこん、えのき、ねぎ、ごまつな
8 木	あしたばパン あじの香草パン粉焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	〇	ぎゅうにゅう、あじ、チーズ ハム、ベーコン、なまクリーム	パン、パンこ、あぶら オリーブオイル、さとう こむぎこ、バター	にんにく、バジル、にんじん、キャベツ たまねぎ、かぼちゃ、パセリ
9 金	ジャンバラヤ ABCマカロニスープ スナップエンドウとツナのサラダ	〇	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、ツナ	こめ、あぶら、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ、パセリ だいこん、スナップエンドウ コーン、キャベツ
12 月	新ごぼうごはん かつおと大根の煮物 若竹汁 水ようかん	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かつお わかめ、あんこ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、しらたき ごんにやく	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん だいこん、ほししいだけ、えだまめ たけのこ
13 火	チーズカレードースト 鶏肉と春野菜のポトフ シェルマカロニのサラダ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、チーズ、とりにく ベーコン、ウィンナー	パン、あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんにく、パセリ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン
14 水	焼肉チャーハン ウースタン メロン	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、ちんげんさい、たけのこ ほししいだけ、ほうれんそう、メロン
15 木	春キャベツの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 じゃこことわかめの中華サラダ	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく じゃこ、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、ぎょうざのかわ あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ ほししいだけ、ねぎ、にら、にんにく きゅうり
16 金	ごはん さばの韓国風焼き 韓国風のりサラダ トック入りスープ	〇	ぎゅうにゅう、さば のり、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、トック	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん ほうれんそう、もやし、きゅうり だいこん、ごまつな
19 月	梅わかごはん 豆腐の重ね焼き 野菜のごまあえ 吉野汁	〇 毎月19日は 食育の日	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、だいず、みそ かまぼこ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ さとう、ごま、ごんにやく じゃがいも	カリカリうめ、ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ほししいだけ ほうれんそう
20 火	パニーニ ハニーサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	〇	ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく、なまクリーム ベーコン、ひよこめ	パン、じゃがいも、あぶら はちみつ、こむぎこ、バター	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、パセリ
21 水	ホイコーロー丼 チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とりにく なまクリーム	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン だいこん、きくらげ、ちんげんさい みかんかん
22 木	コンナムルパブ ヤンニョムチキン わかめと豆腐のスープ 小玉すいか	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ	こめ、ごまあぶら さとう、ごま	ねぎ、もやし、にんにく、にんじん ほししいだけ、えのき、ごまつな、すいか
23 金	奄美の鶏飯 岩石揚げ ゆかりあえ	〇	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、のり、だいず ひじき、じゃこ	こめ、あぶら、ごま、さとう さつまいも、こむぎこ	たくあん、ほししいだけ、しょうが ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり
26 月	ケジャリー（白身魚のピラフ） チーズ入りマッシュドタティ スコッチブロス（ｽｺｯﾁﾌﾞﾛｽ 料理）	〇	ぎゅうにゅう、たら ベーコン、ちーず なまクリーム、とりにく	こめ、にゅうなしマーガリン オリーブオイル、じゃがいも おしむぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、セロリー、キャベツ
27 火	木島平村のごはん イカステーキ 木島平村のアスパラサラダ 小松菜と大根のスープ	〇	ぎゅうにゅう、いか とりにく、ベーコン	きじまだいらむらのこめ あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ アスパラガス、きゅうり、だいこん ほししいだけ、ごまつな
28 水	ねぎ塩豚丼 呉汁 アセロラゼリー	〇	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、みそ とうにゅう、だいず、アガー	こめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごんにやく	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、アセロラ
29 木	がんばるぞー！コロッケパン ゆで野菜のドレッシングソース 貝だくさんトマトスープ	〇 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこめ、ベーコン レンズまめ	パン、あぶら、パンこ じゃがいも、こむぎこ さとう、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、セロリー、コーン トマト、パセリ
30 金	勝つかレー コーンサラダ レモンジュレのフルーツあえ	〇 運動会 応援献立	ぎゅうにゅう、ぶたにく アガー	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、じゃがいも、さとう にゅうなしマーガリン	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース、コーン、きゅうり、もやし みかんかん、パインかん、レモン

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー594kcal たんぱく質23.0g 脂質24.0g 食塩相当量2.8g