

# 5月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金	
<p>1日(金) 【こどもの日こんだて】 5月5日はこどもの日です。 こどもたちのすこやかな成長を願って かしわもちやちまきを食べる風習が あります。</p> 		<p>サンキュー おおいと産給の日 20日(水) 【セルフきんぴらバーガー】 大分産のごぼうを使用します。(予定) てりやきチキンパティと一緒に パンにはさんで食べてください。</p>		<p>おはしの日は わすれずに もってきましょう</p>  <p>エネルギー-kcal 塩分g おもにエネルギーのもとになる食品(黄) おもに体を作るもとになる食品(赤) おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)</p>	<p>1 こどものひ ゼリー グリーン サラダ コッペパン スパゲッティ ナポリタン</p>  <p>610kcal 2.7g コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 ドレッシング 牛乳 ウインナー 豚肉 ゼリー 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ビーマン トマト アスパラガス フロccoli 枝豆 きゅうり コーン</p>
<p>4 みどりの日</p> 	<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7 プチャリンサラダ ごはん はるやさい のうまに</p>  <p>566kcal 1.6g 米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 牛乳 鶏肉 うずら卵 さつまあげ プチャリン</p>	<p>8 エビチリ コッペパン とんこつフォー</p>  <p>609kcal 3.0g コッペパン ビーフン サラダ油 ごま油 砂糖 かたくり粉 牛乳 豚肉 かまぼこ エビフリッター こんにやく にんじん さやいんげん しじり たくの こ ぼう きゅうり</p>	
<p>11 チキンチキンごぼう ごはん もずくいり かきたまじる</p>  <p>582kcal 1.7g 米 砂糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ もずく 鶏肉</p>	<p>12 フルーツしらたま むぎごはん てづくりルウ チキンカレー</p>  <p>620kcal 1.6g 米 小麦 サラダ油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 白玉もち ゼリー 牛乳 鶏肉</p>	<p>13 いちごジャム マカロニ グラタン コッペパン コンソメ スープ</p>  <p>602kcal 2.5g コッペパン じゃがいも サラダ油 マカロニ いちごジャム 牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉 チーズ</p>	<p>14 さばのにんにくしょうゆに ごはん さつきじる</p>  <p>601kcal 2.6g 米 砂糖 牛乳 豆腐 油あげ わかめ みそ さば</p>	<p>15 たまねぎドレッシングサラダ くろざとうパン ポークビーンス</p>  <p>592kcal 2.4g くろざとうパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆</p>	
<p>18 はるまき キムタクごはん ちゅうかスープ</p>  <p>621kcal 2.6g 米 砂糖 ごま油 サラダ油 香巻 豚肉 ベーコン 牛乳 中華つくね</p>	<p>19 いわしのかぼすレモンに ごはん にらぶたじゃが</p>  <p>562kcal 2.1g 米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 牛乳 豚肉 さつまあげ いわしのかぼすレモン煮</p>	<p>20 セルフきんぴらバーガー てりやきチキンパティ きんぴら まるコッペパン (よこわり) グリーンスープ</p>  <p>655kcal 2.5g コッペパン ごま 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも 生クリーム 牛乳 照焼チキンパティ ベーコン ごぼう にんじん ビーマン 玉ねぎ パセリ グリンピース</p>	<p>21 ハムとフロccoliのナムル ごはん とうふのちゅうかに</p>  <p>613kcal 1.8g 米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 砂糖 すりごま 牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 ロースハム ちりめんじゃこ</p>	<p>22 チキンカツのデミソースかけ コッペパン ミネストローネ</p>  <p>634kcal 2.0g パン マカロニ オリーブ油 サラダ油 砂糖 牛乳 ベーコン ウインナー チキンカツ 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ にら にんにく 生姜 フロccoli コーン</p>	
<p>25 チンジャオロースー ごはん ぎょうざスープ</p>  <p>584kcal 1.4g 米 ごま油 サラダ油 かたくり粉 牛乳 ぎょうざ 鶏肉 豚肉</p>	<p>26 ヨーグルト クーブイリチー ごはん べつぶじごスープ</p>  <p>644kcal 1.9g 米 ごま油 砂糖 サラダ油 牛乳 鶏肉 ミートボール 豆腐 昆布 豚肉 さつまあげ 油あげ ヨーグルト</p>	<p>27 とりにくのバジルソテー コッペパン さかなとやさいの チャウダー</p>  <p>566kcal 2.4g コッペパン サラダ油 じゃがいも オリーブ油 牛乳 ベーコン たら 豆乳 鶏肉</p>	<p>28 ふりそぼろ ごはん しんたまねぎの みそしる</p>  <p>611kcal 1.6g 米 砂糖 サラダ油 じゃがいも 牛乳 ぶり 卵 厚揚げ わかめ みそ</p>	<p>29 あおりのごぼうビーンス ミルクパン カレーポトフ</p>  <p>574kcal 2.0g ミルクパン じゃがいも かたくり粉 サラダ油 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 青のり しょうが 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ フロccoli ごぼう</p>	

## 《今月のもくひょう》 きゅうしょくの マナーをみにつけたのしい きゅうしょくじかんにしよう



おちゃわんや  
しるわんは手にも  
って食べよう



すききらいを  
しないで食べよう



食べているとちゅう  
でたちあるか  
ないようにしよう



よくかんで  
たのしく食べよう



口に食べものを  
いれたまはな  
さないようにしよう



食事中にきたない  
はなしはやめよう

