

5月 こんだててひょう

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)</p> <p>【 こどもの日メニュー 】</p> <p>子どもたちの健やかな成長を願う行事食です。 「すくすく健康に育つ」ことに由来して、 筈を献立に取り入れました。</p> 	<p>サンキュー おおいだ 産給の日</p> <p>22日(金)</p> <p>【 かみかみごぼう 】</p> <p>大分市産のごぼうを使用します。 大分市戸次では、大野川の肥沃で柔らかい土のおかげで、 真っすぐで風味のよいごぼうが生産されています。</p> 	<p>おはしの日は わすれずに もってきましょう</p> 	<p>こどもの日メニュー</p> <p>しろみざかなフライ </p> <p>コッペパン たけのこいり たまごスープ</p> <p>こどものひゼリー </p>	
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	ふりかえ休日	ブルコギどん(ぐ)  ごはん  キムチいり トックスープ	グリーンサラダ  コッペパン ポークシチュー いちごヨーグルト 
594kcal 1.9g	625kcal 1.8g	639kcal 1.7g	608kcal 2.3g	601kcal 2.5g
米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	米 麦 じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖	コッペパン じゃがいも 生クリーム サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	米 トック サラダ油 砂糖 ごま油	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリブ油
牛乳 豚肉 昆布 とうもろこし 鶏肉 煮みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 鶏肉 ツナ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 豚肉 豚レバー ヨーグルト
大根 にんじん ねぎ しょうが こんやく しいたけ げんき にんじん	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 きゅうり コーン	キムチ にんじん キャベツ えのきたけ たらこ 白ねぎ にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト カリフラワー ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ
11	12	13	14	15
とりにくのなんばんに  ごはん たいこんと ぶたばらのスープ 	スタミナサラダ  むぎごはん チキンと ひよこまめのカレー 	きゅうりとツナのサラダ  コッペパン クリームシチュー 	いわしとちくわの あげに  アセロラゼリー ごはん さつきじる 	はるキャベツのサラダ  ちいさい コッペパン スパゲッティ ナポリタン 
594kcal 1.9g	625kcal 1.8g	639kcal 1.7g	590kcal 2.3g	594kcal 2.9g
米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	米 麦 じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖	コッペパン じゃがいも 生クリーム サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	米 サラダ油 砂糖 ごま油 アセロラゼリー	コッペパン スパゲティ オリブ油 サラダ油
牛乳 豚肉 昆布 とうもろこし 鶏肉 煮みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 鶏肉 ツナ	牛乳 豆腐 油あげ わかめ 米みそ 煮みそ いわし ちくわ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン
大根 にんじん ねぎ しょうが こんやく しいたけ げんき にんじん	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 きゅうり コーン	たけのこ キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン
18	19	20	21	22
あかうおのからあげ  げんきにらソース ごはん しんたまねぎの ぶたじる  ひじきのり	いそどりやさいの たまごやき  ぎゅうじゃこ ライス しらたまじる 	フルーツ&ジュレ  くろざとうパン チリコンカン 	くわかめのいために  ごはん にくどうふ 	おおいだ 産給の日 かみかみごぼう  ミルクパン はるやさいのポトフ 
594kcal 2.2g	598kcal 2.6g	606kcal 2.0g	565kcal 2.5g	575kcal 2.1g
米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 ごま 砂糖	米 砂糖 サラダ油 白玉もち	黒砂糖パン 砂糖 サラダ油 ゼリー	米 サラダ油 砂糖	ミルクパン じゃがいも サラダ油 かたくり粉 砂糖 ごま
牛乳 豚肉 豆腐 煮みそ 米みそ 赤魚 ひじきのり	牛乳 ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ 鶏肉 卵焼き	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆	牛乳 牛肉 豆腐 鶏肉 里わかめ さつまあげ	牛乳 豚肉 ウインナー だいみろニフィッシュ
玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にら しょうが	ねぎ 生姜 にんじん 大根 えのきたけ 水菜	にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんにく トマト みかん 黄桃 パインりんご	にんじん こんやく 玉ねぎ 白ねぎ 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ ごぼう
25	26	27	28	29
うんどうかい ふりかえ休み	ぎょうざ  ごはん はっぼうさい 	きりほしだいごんの ソースいため  パンパン しんじゃがの クリームに 	なっとうみそ  ごはん やさいのうまに 	ハニーマスタードチキン  コッペパン ミネストローネ バター 
601kcal 1.8g	624kcal 2.3g	624kcal 2.3g	590kcal 2.1g	587kcal 2.9g
米 かたくり粉 ごま油 サラダ油	コッペパン じゃがいも 生クリーム サラダ油 砂糖	コッペパン じゃがいも 生クリーム サラダ油 砂糖	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	コッペパン じゃがいも マカロニ オリブ油 はちみつ バター
牛乳 豚肉 いか えび とうもろこし 卵 かまぼこ 餃子	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 豚肉 煮みそ	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉
にんにく 生姜 さくらげ たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	ドライイン 玉ねぎ にんじん コーン アスパラ 切干大根	ドライイン 玉ねぎ にんじん コーン アスパラ 切干大根	こんやく にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ にら	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト にんにく

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



おちわんを きちんともちましよう



しよくじちゅうは
たちあるかない



よくかんで あじわってたべよう



せすじを のばして
よいしせい
たべよう