



5がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (水)	ぎゅうにゅう セルフたけのこごはん はるキャベツのぶたじる かしわもち	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう かしわもち	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ いんげん
2 (木)	★ウェルカムアドベンチャー★			
7 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン やきそば ひじきのあおじそふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こがたパン あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ みずな もやし ピーマン
8 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス パインサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース トマト パインアップル
9 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン ミートボールのようふうに コロコロソテー	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	あじつけパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ
10 (金)	ぎゅうにゅう げんきもりもりどん あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にら こまつな にんにく もやし
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが こまつなのおかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリーンピース つきこんにゃく
14 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン とりにくとポテトのオレンジソース ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ マーマレード	にんじん たまねぎ キャベツ レモン みずな コーン
15 (水)	ぎゅうにゅう きりほしだいこんのピピンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく もやし コーン ほうれんそう きりほしだいこん
16 (木)	ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなのやさいあんかけ しんじゃがとやさいのうまに	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ みずな いんげん えのきたけ
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん うずらたまごのちゅうかいため きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ うずらたまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ つきこんにゃく きりほしだいこん

いためもの
サラダ

ぎゅう
にゅう

ごはん
パン

しるもの
にももの

おはし・スプーン

ただししいしょっきの
おきかたができていますか？
チェックしてみましょう！

20 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 もやしナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく もやし	
21 (火)	ぎゅうにゅう コッパン スラッピージョー とりにくとやさいのようふうに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく	コッパン あぶら かたくりこ じゃがいも		にんじん キャベツ ピーマン グリーンピース	たまねぎ トマト	
22 (水)	ぎゅうにゅう たまねぎたっぷりブルコギうどん キャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごまあぶら	にんじん キャベツ にんにく ピーマン	たまねぎ ねぎ	
23 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン スープカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも		にんじん キャベツ いんげん コーン	たまねぎ にんにく しょうが	
24 (金)	ぎゅうにゅう えんどうごはん いわしのフライ たぬきじる	ぎゅうにゅう わかめ いわしフライ さつまあげ	あぶらあげ ごはん あぶら		にんじん キャベツ ごぼう つきこんにゃく グリーンピース	たまねぎ こまつな	
27 (月)	ぎゅうにゅう さいこうや!どん うすくずじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやとうふ あかみそ	とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	かたくりこ	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	たまねぎ しょうが はくさい オレンジ
28 (火)	ぎゅうにゅう コッパン ポークビーンズ コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッパン あぶら さとう じゃがいも		にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース	たまねぎ トマト	
29 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの わかたけじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	ごはん さとう		にんじん たけのこ しょうが いんげん きりぼしだいこん	たまねぎ えのきたけ	
30 (木)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン コロッケ キャベツのソテー トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こくさんこむぎパン あぶら ポテトコロッケ		にんじん たまねぎ キャベツ トマト		
31 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのごまだれいため こらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま	にんじん キャベツ にら りよくとうもやし	たまねぎ	

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

5がつ5にちは たんごのせっく

あたらしいめがでるまでふるいはがおちないかしわのきのように
おやからこ、まごへといのちがつながることをねがって
5がつ5にちのこどものひにかしわもちをたべます。

