

5月献立表

	日	月	火	水	木	金 5 (こどもの日)	土
朝食		ご飯 三色いなりの煮物 いんげんのしらす和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ローパン&ぶどうパン ウインナー 春キャベツのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 鮭の塩麹焼き ハムともやしの和風和え ふりかけ(しそ) みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 ブロッコリーのわかめ和え 桜姫 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 菜の花のわさび和え ゆずみそ みそ汁
	昼食	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 もやしの甘酢和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 白身魚ハンバーグ 中華あん 蓮根と鶏肉の煮物 かぼちゃのごま和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 きゅうりのツナ和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 ピザ風コロケ えびサラダ みかんヨーグルト フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め マカロニサラダ かぼちゃの梅和え フルーツ
	夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き じゃが芋とツナのサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 たらのツナデミグラスソース 白菜とコーンのサラダ 刻みたくあん スープ	ご飯 青椒肉絲 ぜんまいのナムル 桜大根 スープ	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 なすの辛子味噌和え 青かっぱ すまし汁	ご飯 さばの香味焼き 山菜の煮物 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豆腐寄せのクリームかけ アスパラのツナ 赤かっぱ みそ汁
朝食	7	8	9	10	11	12	13
	ご飯 オムレツ いんげんのコンソメ煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のおかか和え たいみそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 五目卵焼き わかめともやしの酢の物 桜姫 みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 ほうれん草の辛子和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 白菜の生姜和え 桜大根 みそ汁
	昼食	ご飯 ツナカレー ベーコンときゅうりのツナ 福神漬け フルーツ	ご飯 みそ野菜ラーメン 焼きぎょうざ フルーツ	ご飯 めばるのきのこあんかけ 金平ごぼう キャベツのボン酢和え フルーツ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ かぼちゃサラダ いんげんのドレ和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの錦糸和え フルーツ	ご飯 ヒラタのねぎ味噌焼き 筍と鶏肉の煮物 浅漬け フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の磯風焼き さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 人参とキノコのツナ 刻みたくあん すまし汁	ご飯 炒り豆腐 菜の花のかま和え 花華大根 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ふきの酢味噌和え しその実漬け すまし汁	ご飯 ほっけの塩焼き かぼちゃの錦糸和え しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉のツナ炒め 里芋の田楽 ザーサイ みそ汁	ご飯 豆腐とかまのあん煮 ブロッコリーのしらす和え 赤かっぱ みそ汁
朝食	14 (母の日)	15	16	17	18	19	20
	ご飯 角揚げの煮物 もろきゅう 梅びしお みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 かぼちゃのごま酢和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ ブロッコリーのドレ和え りんごジャム スープ	ご飯 肉団子の煮物 とろろ芋 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 ごぼうとハムのツナ 桜姫 みそ汁	ご飯 シュウマイ ブロッコリーの磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁
	昼食	ご飯 ビーフシチュー 菜の花のツナ 杏仁フルーツ	ご飯 サバの味噌煮 もやしのベーコン炒め キャベツのカレーマリネ フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ ほうれん草の煮浸し 白菜のなめ茸和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 南瓜の甘煮 茄子のおろし醤油和え フルーツ	ご飯 厚揚げの生姜炒め 春キャベツのコンソメサラダ かぼちゃの梅和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 いんげんのおかか和え 塩昆布和え フルーツ
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き ひじきと蓮根のツナ 花華大根 みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ アスパラのツナ しそ桜 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ しば漬け スープ	ご飯 たらの野菜あんかけ きゅうりの棒々鶏和え 桜姫 みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 里芋の煮物 刻みたくあん みそ汁	ご飯 ほっけの香味味噌焼き 菜の花のソテー ゆずみそ すまし汁	ご飯 肉豆腐 ふきのごま和え 桜大根 みそ汁
朝食	21	22	23	24	25	26	27
	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草の錦糸和え 梅びしお みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール いんげんの煮物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 もやしの錦糸和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 白菜の和風和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 アスパラと新じゃがのツナ たいみそ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 もろきゅう 桜姫 みそ汁
	昼食	ご飯 チキンカレー きゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 スパゲティサラダ かぼちゃのしらす和え フルーツ	ご飯 ビビンバ キムチ和え フルーツ	ご飯 鶏天ぷら 竹の子の煮物 ブロッコリーのドレ和え フルーツ	ご飯 赤魚の白醤油焼き 豚肉とフキの煮物 ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 さつま芋のごま和え ほうれん草の生姜和え フルーツ
夕食	ご飯 あじのしそ塩麹焼き キャベツとキノコのザーサイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き 大根の土佐煮 刻みたくあん すまし汁	ご飯 めばるのツナあんかけ 菜の花の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 豆腐ステーキのツナマトリソース 春雨サラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉のオyster炒め かぼちゃのタルタル和え 花華大根 みそ汁	ご飯 ヒラタのゆず味噌焼き たまねぎサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 いわしハンバーグ 葱ソース 里芋とツナのツナ ゆずみそ みそ汁
朝食	28	29	30	31			
	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 菜の花の磯和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 目玉焼き いんげんの利休煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ローパン&ぶどうパン 肉団子のコンソメ煮 キャベツのドレ和え マーメイドジャム コーンスープ			
	昼食	ご飯 ポークカレー ブロッコリーとチーズのツナ 福神漬け フルーツ	ご飯 白身魚フライ 切干大根煮 浅漬け フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め ポテトサラダ かぼちゃの味噌醤油和え フルーツ			
夕食	ご飯 さばのもろみ味噌焼き ハムときこの和風マリネ しその実漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 白菜のコンソメサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 カレイのおろし煮 れんこんのみそ炒め 青かっぱ すまし汁	ご飯 酢鶏 大根のおかか和え 昆布佃煮 スープ			