

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	ひとくちトンカツ フレンチサラダ みそしる	豚ひれ肉 卵 ハム みそ 豆腐 わかめ	パン粉 油 小麦粉 ドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン みかん缶 しめじ ねぎ	フルーツヨーグルト おかし	パイ缶 みかん缶 黄桃缶 ヨーグルト おかし
2(火)	じゃがいもグラタン ちゅうかふうサラダ スープ	えび ハム ベーコン	じゃがいも 春雨	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり	ソーセージ おかし ぎゅうにゅう	ソーセージ おかし 牛乳
8(月)	からあげ マカロニサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	マカロニ 油 マヨネーズ	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ クリームコーン缶	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
9(火)	しろみさかなのごまやきサクサク じゃこあえ みそしる	白身魚 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	小麦粉 油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳
10(水)	おべんとうの日				にんじんドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 人参 牛乳
11(木)	とうふいりまつかぜやき ひじきのもの すましじる	鶏ひき肉 卵 豚肉 ひじき 豆腐 大豆	砂糖 油 糸こんにゃく	玉ねぎ ねぎ 人参 えのき	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ 砂糖 きなこ 塩 牛乳
12(金)	きつねうどん とりてん ごまあえ 	かまぼこ うどんあげ 鶏ささみ	うどん 油 天ぷら粉 砂糖	ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり 小松菜	おにぎり おちゃ	米 ゆかり ごま ちりめんじゃこ お茶
15(月)	とりひきにくのチーズやき もやしサラダ わかいスープ	鶏ひき肉 ハム みそ 豆腐 わかめ チーズ	酒 油 砂糖	玉ねぎ 大葉 もやし 人参 きゅうり コーン きゃべつ ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
16(火)	マーボー豆腐 あげはるまき グリーンサラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム	砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 なら きゅうり レタス アスパラ	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 チーズ ハム ほうれん草 牛乳
17(水)	カレーライス(ビーフ) うめサラダ オレンジ	牛肉 ベーコン	じゃがいも 油	人参 玉ねぎ グリーンピース 切干し大根 きゅうり カリカリ梅 オレンジ	フルーツポンチ	みかん缶 黄桃缶 パイ缶 ゼリー サイダー
18(木)	さけのしおやき ちくぜんに みそしる	鮭 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ ちくわ	砂糖 油	ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	きなこトースト ぎゅうにゅう	食パン きなこ 砂糖 塩 牛乳
19(金)	かきあげ ささみときゃべつのごまあえ すましじる	ささみ みそ 豆腐 わかめ ふ	天ぷら粉 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ きゃべつ えのき ねぎ	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい オレンジジュース 寒天 砂糖
22(月)	とりにくのピカタ ほうれんそうのソテー たまごスープ	鶏肉 卵 あげ ベーコン 豆腐 かまぼこ	小麦粉 油 砂糖	パセリ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	みたらしだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 しょうゆ 砂糖 牛乳
23(火)	にざかな パンバンジー みそしる	さば ささみ みそ 豆腐	片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
24(水)	とうふハンバーグ はるさめサラダ わかめスープ	豚ひき肉 卵 ハム ベーコン わかめ	パン粉 油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ねぎ	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット
25(木)	おたんじょう会  たきこみごはん コロッケ デザート みそしる フロccoliー サラダ	ツナ缶 油あげ ひき肉 豆腐 ハム みそ	砂糖 油 じゃがいも ドレッシング	人参 たけのこ ごぼう きゅうり レタス ブロッコリー	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
26(金)	ひじきいりあげつくね スパゲティーサラダ すましじる	鶏ひき肉 わかめ ひじき 豆腐 卵 ハム かまぼこ	酒 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しょうが きゅうり ねぎ えのき	ゼリー せんべい	ゼリー せんべい
29(月)	にくだんごのカレーに きゃべつのおかかあえ チーズ	鶏ひき肉 卵 かつお節 チーズ	砂糖 油	玉ねぎ 人参 しょうが ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
30(火)	ミートスパゲティー ごまドレッシングサラダ ポテトスープ 	豚ひき肉 ハム ベーコン	砂糖 油 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり みかん缶 パセリ	おにぎり おちゃ	米 きざみ昆布 お茶
31(水)	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのナムル かきたまじる	鮭 ハム みそ わかめ 卵	砂糖 油 ごま油	切り干し大根 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	シュガートースト ぎゅうにゅう	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳

材料購入により変更させていただくことがあります。



5月12日(金)と5月30日(火)とお誕生会の日には白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。

