


 5月のランチメニュー

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
5月1日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 大根とふりののみそ汁 ☆ 北海かき揚げ ☆ 甘酢もやし ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 ふり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 アスパラガス ホールコーン 玉葱 卵 小麦粉 片栗粉 菜種油 塩 もやし 人参 酢 三温糖 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月2日 (木)	牛乳 バナナ	☆ ふりかけご飯 ☆ 水菜と人参のすまし汁 ☆ 松風焼き ☆ キャベツのコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 ふりかけ (小麦含む) 水菜 人参 醤油 塩 かつお節 昆布 花麩 鶏ひき肉 玉葱 菜種油 味噌 みりん 酒 三温糖 パン粉 いりごま キャベツ ホールコーン 醤油 オレンジ	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋
5月7日 (火)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 白菜と油揚げのみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ 大根と胡瓜の酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 菜種油 三温糖 みりん 醤油 大根 胡瓜 酢 醤油 三温糖 塩 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 白米・小松菜・しら す干し・味噌・かつ お節
5月8日 (水)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 玉葱とわかめのみそ汁 ☆ かみなり豆腐 ☆ ほうれん草の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 玉葱 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにゃく 玉葱 人参 だけのこ水煮 干椎茸 生姜 菜種油 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 ほうれん草 すりごま 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
5月9日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 水菜となめこのみそ汁 ☆ 豚肉の生姜焼き ☆ ポテトサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 水菜 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 じゃが芋 人参 胡瓜 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 塩 バナナ	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 スパゲティ バター 豚もも肉 人参 玉 葱 えのき しめじ 醤油 のり
5月10日 (金)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豚汁 ☆ ほっけの照り焼き ☆ ひじきの煮物 ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 豆腐 つきこんにゃく じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 長葱 菜種油 鉄強化味噌 味噌 みりん かつお節 昆布 ほっけ みりん 酒 醤油 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 醤油 みりん 三温糖 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月11日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープスパゲティ ☆ じゃが芋のみそ煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 味噌 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月13日 (月)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆ すき焼き風煮 ☆ 胡瓜のツナ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 しらたき 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 ツナ缶 醤油 パイナップル (オレンジ)	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦
5月14日 (火)	牛乳 バナナ	☆ 五目うどん ☆ さつま芋の含め煮 ☆ フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉・玉 葱・人参・ピーマン・菜 種油・味噌・牛乳・ ごま油・チーズ
5月15日 (水)	牛乳 バナナ	☆ ドライカレー ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ 大根のわかめ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース カットトマトケチャップ 塩 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 わかめ 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ヨーグルト ビスケット	乳 小麦・乳
5月16日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ ロールパン ☆ シチュー ☆ 鶏肉のソース焼き ☆ ブロッコリーのおかか和え ☆ フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 塩 パセリ 鶏もも肉 中濃ソース ブロッコリー かつお節 醤油 バナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 市販冷凍フライド ポテト・塩・ 菜種油
5月17日 (金)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 白菜とえのきのみそ汁 ☆ マーボー豆腐 ☆ 小松菜のコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 にんにく 味噌 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油 菜種油 小松菜 ホールコーン 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月18日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ かしわうどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
5月20日 (月)	牛乳 オレンジ	★ ミートソーススパゲティ ★ 白菜とコーンのスープ ★ キャベツのしらすのサラダ ★ フルーツ	スパゲティ 豚ひき肉 大豆水煮 玉葱 人参 にんにく 菜種油 米粉 カットトマト ケチャップ 中濃ソース 味噌 塩 パセリ 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 キャベツ しらす干し 菜種油 酢 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月21日 (火)	牛乳 バナナ	★ 醤油ラーメン ★ 南瓜の含め煮 ★ フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 長葱 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 白菜 ほうれん草 鶏骨 豚骨 にんにく 生姜 昆布 南瓜 三温糖 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス・ 黒糖・レーズ ン・菜種油
5月22日 (水)	牛乳 バナナ	★ ご飯 ★ さつま芋と玉葱のみそ汁 ★ 鶏肉のチーズ焼き ★ ブロccoliのナムル ★ フルーツ	米 押し麦 さつま芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 米粉 粉チーズ 塩 菜種油 ブロッコリー 醤油 ごま油 いりごま グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月23日 (木)	牛乳 バナナ	★ ピビンバ ★ キャベツとしめじのみそ汁 ★ 胡瓜の醤油和え ★ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いりごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 ごま油 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 中華麺・豚もも肉・ キャベツ・人参・玉 葱・菜種油・焼きそ ばソース・青のり
5月24日 (金)	牛乳 オレンジ	★ ふりかけご飯 ★ 豆腐とわかめのみそ汁 ★ ひき肉入りオムレツ ★ 白菜の胡麻和え ★ フルーツ	米 押し麦 ふりかけ (小麦含む) 豆腐 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 鶏ひき肉 玉葱 ピーマン 牛乳 ケチャップ 菜種油 白菜 すりごま 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦・卵・乳
5月25日 (土)	牛乳 オレンジ	★ 和風スープスパゲティ ★ ジャが芋のみそ煮 ★ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのみり かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 味噌 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月27日 (月)	牛乳 バナナ	★ ポークカレー ★ キャベツとわかめのスープ ★ 小松菜のしらす和え ★ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 ジャが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む)・(くり組 牛乳) キャベツ わかめ 醤油 塩 かつお節 小松菜 しらす干し 醤油 パイナップル (オレンジ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月28日 (火)	牛乳 バナナ	★ ご飯 ★ 南瓜と玉葱の豆乳みそ汁 ★ 豚肉のみそ焼き ★ 切り干し大根とツナのサラダ ★ フルーツ	米 押し麦 南瓜 玉葱 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 味噌 みりん 酒 切り干し大根 ツナ缶 人参 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 味噌 オレンジ	牛乳 きなこケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉・米 粉・きな粉・三温 糖・A-ワグアガリ 豆乳・菜種油
5月29日 (水)	牛乳 オレンジ	★ ご飯 ★ えのきと白菜のみそ汁 ★ 大豆と鶏肉の煮物 ★ ブロccoliの中華和え ★ フルーツ	米 押し麦 えのき 白菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 ジャが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 ブロッコリー 醤油 ごま油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
5月30日 (木)	牛乳 バナナ	★ ご飯 ★ 大根と油揚げのみそ汁 ★ ハンバーグ ★ 胡麻人参 ★ フルーツ	米 押し麦 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま オレンジ	牛乳 焼うどん	牛乳 うどん・豚もも肉・ キャベツ・玉 葱・人参・菜種油・ 醤油・かつお節
5月31日 (金)	牛乳 バナナ	★ ご飯 ★ 豆腐と長葱のみそ汁 ★ チキンカツ ★ キャベツと人参のサラダ ★ フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 菜種油 キャベツ 人参 酢 塩 三温糖 菜種油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

(作成者: 栄養士 藤田 裕季子)

※メロン、キウイ、パイナップル、柿は、くり組からの提供となります。※グレープフルーツはくるみ組からの提供となります。

※どんぐり組の幼児食はカレールーにカレーの王子様を使用しています。

※どんぐり組の幼児食はラーメンベースを使用せず、手作りの汁を使用しています。

『アスパラガス』

春先から初夏が旬なので、今の時期美味しく頂けますよ。

栄養面でもカロチンやビタミンが多く含まれ、疲労回復をなどが期待できます。

調理方法も茹でてOK、焼いてOKなので幅広いレシピで使えます。

長時間茹でてしまうと、ビタミンがお湯に溶け出してしまうので茹ですぎにはご注意ください。

5月1日の北海かき揚げのレシピも給食室前に用意してありますので、ぜひご家庭でもどうぞ！

