

	月	火	水	木	金		
こんだて 赤 緑 黄	5月10日は黒糖の日 丈夫な骨を作るカルシウム 豊富なカリウムで血圧降下 パワーいっぱい! 黒糖!! 一粒の黒糖でリラックス 脳にすぐ届くエネルギー メタボ対策にも黒糖を さまざまな栄養素を大切に			1 草もち 千切りイリチー たけのこごはん ソーキ汁	2 からし菜サラダ スタミナ丼 ふわふわスープ		
	鶏肉・ツナ・牛乳 人参・玉ねぎ・たけのこ・大根・いんげん・枝豆・しいたけ ほうれん草・ねぎ・切り干し大根・よもぎ ごはん・油・白玉粉・砂糖			かまぼこ・ベーコン・昆布・大豆・ソーキ・鶏肉・薄揚げ・牛乳 人参・玉ねぎ・たけのこ・大根・いんげん・枝豆・しいたけ ほうれん草・ねぎ・切り干し大根・よもぎ ごはん・油・白玉粉・砂糖	豚肉・卵・ツナ・牛乳 玉ねぎ・人参・きゅうり・レタス・きゃべつ・ねぎ・ごぼう からし菜・にんにく・しめじ・しょうが・ニラ・コーン・レタス ごはん・じゃがいも・糸こんにゃく・黒糖・油		
	こんだて 赤 緑 黄	5 こどもの日 	6 ☆振替休日☆ 	7 サラダ 照り焼きチキン パーガーパン ポトフ	8 ☆5月8日はゴーヤーの日☆ もずく酢 ゴーヤーチャンプルー サーターアンダギー もちきびごはん 大根のみそ汁	9 ☆明日は黒糖の日☆ 黒糖入りくずもち ごまじゃこサラダ 五目チャーハン たけのこと春雨のスープ	
		鶏肉・ウィンナー・牛乳 玉ねぎ・人参・大根・パセリ・しょうが きゃべつ・トマト・きゅうり・レタス・コーン パーガーパン・じゃがいも・片栗粉・油			もずく・ベーコン・豆腐・卵・味噌・牛乳 ゴーヤー・玉ねぎ・人参・ウイキョウ ほうれん草・大根・きゅうり・えのき ごはん・もちきび・小麦粉・油・砂糖	卵・鶏肉・ちりめんじゃこ・きな粉・牛乳 玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・コーン ピーマン・ねぎ・きゅうり・ほうれん草 ごはん・ごま油・春雨・タピオカ・黒糖・ごま	
こんだて 赤 緑 黄		12 五色和え 鶏肉のトマトソース煮 ごはん きのこスープ	13 バナナ蒸しパン 大根サラダ やきそば アーサ汁	14 バンサンスー プルコギ ごはん 豆腐チゲスープ	15 ゴーヤーと大根の甘酢和え 清見みかん 紅芋炊き込みごはん 鯖の味噌焼き 若竹汁	16 ミモザサラダ チキンカレー もずくスープ	
		鶏肉・大豆・牛乳 豚肉・豆腐・卵・ちりめんじゃこ・アーサ・牛乳 牛肉・豆腐・ハム・味噌・牛乳 鯖・わかめ・味噌・鶏肉・牛乳			鶏肉・わかつめ・味噌・鶏肉・牛乳 鶏肉・もずく・豆腐・卵・牛乳		
	ピーマン・玉ねぎ・きゃべつ・しめじ・なめこ・コーン しいたけ・トマト・ねぎ・ほうれん草・もやし・えのき・にんにく ごはん・油・砂糖・ごま・じゃがいも			きゃべつ・人参・もやし・ピーマン・しめじ・バナナ・きゅうり 玉ねぎ・しょうが・ねぎ・大根・トマト・人参 しいたけ・まいたけ・ピーマン・白菜キムチ・にんにく・ねぎ ごはん・砂糖・ごま・ごま油・春雨	大根・人参・小松菜・きくらげ・たけのこ・しめじ しいたけ・ゴーヤー・しょうが・みかん・三つ葉 ごはん・紅芋・砂糖・油	にんにく・玉ねぎ・人参・レタス・ねぎ きゃべつ・きゅうり・レタス・コーン ごはん・じゃがいも・バター・小麦粉・油	
	こんだて 赤 緑 黄	19 ムーチー ブロッコリーサラダ ミートスパゲティ 野菜スープ	20 10品目サラダ 鶏肉と長ねぎの卵とじ ごはん すまし汁	21 アスパラソテー かぼちゃコロッケ 黒米粉パン 鶏団子スープ	22 ひじきと大豆の煮物 肉じゃが ごはん なめこのみそ汁	23 中華サラダ 根菜たっぷり牛ゴボ丼 すりみ汁	
合挽肉・ツナ・ベーコン・牛乳 鶏肉・ひじき・卵・あさり・味噌・牛乳 鶏肉・卵・ベーコン・豚肉・チーズ・牛乳			豚肉・大豆・ひじき・ちくわ・味噌・牛乳 牛肉・魚のすり身・卵・ハム・牛乳				
きゃべつ・人参・ピーマン・レタス・にんにく・しめじ・玉ねぎ トマト・ほうれん草・マッシュルーム・ブロッコリー スパゲティ・オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・もち粉			長ねぎ・人参・ニラ・玉ねぎ・ブロッコリー・ミツ葉・ほうれん草・レタス コーン・しめじ・もやし・きゃべつ・水菜・ペビーリーフ・ラディッシュ 玉ねぎ・アスパラ・コーン・マッシュルーム きゃべつ・人参・しめじ・かぼちゃ・ねぎ 黒米粉パン・バター・小麦粉・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・枝豆 なめこ・ほうれん草・万能ねぎ ごぼう・レンコン・人参・枝豆・しょうが 青梗菜・トマト・きゅうり・きくらげ ごはん・油・黒糖・こんにゃく・じゃがいも ごはん・春雨・砂糖・油	玉ねぎ・白菜・きくらげ・ほうれん草・きゃべつ・パブリカ たけのこ・干しいたけ・しょうが・長ねぎ・ニラ ごはん・春雨・砂糖・油		
こんだて 赤 緑 黄		26 菜の花ツナ和え 鶏の竜田揚げ 人参ごはん 五目スープ	27 オレンジゼリー カレーうどん 切り干し大根のハリハリづけ	28 野菜炒め しいらのごまだれ焼き ごはん ゆし豆腐	29 人参しりしり 冬瓜のそぼろ煮 手作りふりかけごはん 豆腐のみそ汁	30 蒸し餃子 中華丼 かき玉汁	
	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳 人参・しょうが・ほうれん草 干しいたけ・菜の花・玉ねぎ ごはん・片栗粉・小麦粉・砂糖・油			豚肉・ハム・牛乳 玉ねぎ・人参・長ねぎ・干しいたけ 切り干し大根・きゅうり・にんにく・みかん うどん・砂糖・ごま・油	しいら・ゆし豆腐・白味噌・麩・ツナ・牛乳 玉ねぎ・人参・小松菜・きゃべつ しめじ・しょうが・万能ねぎ ごはん・砂糖・ごま・油	豚肉・豆腐・卵・味噌・わかめ・ちりめんじゃこ・牛乳 冬瓜・玉ねぎ・ニラ・しょうが 人参・グリーンピース ごはん・糸こんにゃく・片栗粉・砂糖・油	豚肉・卵・えび・いか・わかめ・牛肉・牛乳 玉ねぎ・白菜・きくらげ・ほうれん草・きゃべつ・パブリカ たけのこ・干しいたけ・しょうが・長ねぎ・ニラ ごはん・油・砂糖・餃子の皮

※食材・その他の都合により献立を変更することがあります。