

5月分のきゅうしょくこんだてひょう(5月1日~5月29日)



ぎゅうにゅう

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

まいかい



日 ・ よ	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日 ・ よ	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			
			き	あか	みどり				き	あか	みどり	
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
19 ・ 火	ごはん	・かやくごはん(きざみのり) ・ごもくじる ・まっちゃういろ	サツアぶら さとう しょうしんこ	けいにく ちわ けいにく けずりあけ しょうしんこ	にんじん さんどまめ キャベツ だまねぎ	20 ・ 水	コッパン	・トンカツ(こめこ) ・ミネストローネ ・カレーフィッシュ ・ブルーベリージャム	あぶら さとう	こめこカツ けいにく カレーフィッシュ	キャベツ だまねぎ トマトのみ しょうしんこ	
7 ・ 木	ごはん	・やきシューマイ ・けいにくとはるさめのスープ ・ツナともやしのいためもの	サツアぶら ひるこめ	シューマイ けいにく ツナ	だまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうしんこ	21 ・ 木	ごはん	・プルコギ ・とうふとわかめのスープ ・きゅうりのナムル	さとう ごまあぶら しいりごま	さとう ごまあぶら しいりごま	さとう ごまあぶら しいりごま	
8 ・ 金	ライス	・しろみぎかなフリッター ・じゃがいものスープに ・レタスとコーンのサラダ	あぶら じゃがいも さとう	しろみぎかな フリッター じゃがいも	だまねぎ にんじん さんどまめ マリサレム	22 ・ 金	おきパン	・マカロニグラタン ・ウイナーとキャベツのスープ ・みかん(かんづめ)	マカロニ(こめこ) サツアぶら	けいにく ウイナー	だまねぎ カンピス キャベツ にんじん	
11 ・ 月	ごはん	・ぎゅうどん ・きゅうりのかつおうめふうみ ・しらたまだんご(きなこ)	サツアぶら さとう しらたま だんご	ぎゅうどん かつおうめ ふうみ	だまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ	25 ・ 月	ごはん	・さけのあまみそだれかけ ・ごもくじる ・えんどうのたまごとじ	サツアぶら さとう	さけ けいにく かつおうめ ふうみ	だまねぎ しょうしんこ にんじん あおねぎ	
12 ・ 火	ごはん	・ホイコーロー ・ちゅうかスープ ・あつあげのピリからじょうゆかけ	サツアぶら さとう	ホイコーロー ちゅうか	だまねぎ キンゲンサイ にんじん えのきたけ	26 ・ 火	ごはん	・ぎゅうにくとだいのカレーライス ・ウイナーとさんどまめのソテー ・おうとう(かんづめ)	じゃがいも サツアぶら	ぎゅうにく だいの ウイナー	だまねぎ にんじん にんにく さんどまめ	
13 ・ 水	コッパン みかんジャム	・ぶたにくとやさいのカレースープに ・かわりピザ ・りんご(かんづめ) ・みかんジャム	じゃがいも サツアぶら さとう	ぶたにく じゃがいも じゃがいも	だまねぎ キンゲンサイ にんじん カンピス	27 ・ 水	ミニコッパン	・ミートソーススパゲティ ・やきかぼちゃのあまみつけ ・いもけんぴフィッシュ	スパゲティ サツアぶら しょうしんこ	ぶたにく じゃがいも じゃがいも	だまねぎ にんじん キンゲンサイ にんにく	
14 ・ 木	ごはん	・タコライス ・とうふともずくのとりりじる ・にんじんしりしり	サツアぶら	タコライス とうふともずく	だまねぎ カンピス にんにく しょうしんこ	28 ・ 木	ごはん	・ちくわのいそべあげ ・あつあげとさといものみそに ・キャベツのあますづけ	こむぎこ あぶら さとしも	ちくわ あおのり けいにく	だまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ	
15 ・ 金	コッパン	・けいにくとコーンのシチュー ・きゅうりのサラダ ・かわちばんかん	じゃがいも サツアぶら さとう	けいにく ベーコン	だまねぎ コーンペースト にんじん えだまめ	29 ・ 金	コッパン	・きんときまめのちゅうかおこわ ・まるてんとやさいのうまに ・ミックスフルーツ(かんづめ)	もちごめ ごまあぶら サツアぶら	やきぶた きんときまめ けいにく	しめじ だまねぎ キャベツ にんじん	
18 ・ 月	ごはん	・あかうおのみぞれかけ ・みそしる ・とりなっぱいため	サツアぶら	あかうお ぶたにく かつおうめ ふうみ	だまねぎ しょうしんこ にんじん しょうしんこ							