



5がつ

こんだてよていひょう



| | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| こんだて | | ごはん やきにくふういため キャベツのあえもの もやしのみそしる | ごはん きりざい びりからこんにゃくいため あさりのみそしる さだんこ | | |
| kcal | | 620 | 651 | | |
| 赤 | | 油揚げ みそ 豚肉 牛乳 | 豆腐 あさり みそ 納豆 豚肉 牛乳 | | |
| 黄 | | 米 じゃがいも 油 砂糖 こま | 米 ごま 砂糖 油 あずき 小麦粉 | | |
| 緑 | | 舞茸 もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ピーマン キャベツ 枝豆 きゅうり | 小松菜 ねぎ 野菜漬 たくあん 人参 メンマ さやいんげん コーン よもぎ | | |
| こんだて | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| こんだて | ゆかりごはん はるまき きりぼしのナムル もずくのスープ | とりのクリームソース (カレーむぎごはん) コールスロー | ごはん ひじきのつくだに アーモンドキャベツ じゃがいものそぼろに | ごはん カレーのなんばんづけ えのきいりひたし わかめのみそしる | たけのごはん あつやきたまご のりすあえ さんさいのみそしる |
| kcal | 577 | 645 | 636 | 584 | 562 |
| 赤 | 豆腐 もずく 豚肉 牛乳 | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 牛乳 | 豚肉 ひじき ツナ 牛乳 | わかめ 豆腐 みそ カレー 牛乳 | 油揚げ 生揚げ みそ 卵 のり 牛乳 |
| 黄 | 米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米粉 | 米 麦 油 | 米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん アーモンド | 米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん 油 |
| 緑 | しそ えのき チンゲン菜 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 しょうが | しめじ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン | 人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり | ねぎ しょうが 小松菜 もやし えのき (たけのこ) | たけのこ 人参 わらび えのき きくらげ もやし ほうれん草 |
| こんだて | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| こんだて | チキンライス あまなつサラダ やさいスープ | ごはん あじフライ ごますあえ けんちんじる | ごはん チキンのカレーに くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる | ごはん てっかみそ ふうみづけ おやこに | たれかつどん おひたし うちまめのみそしる |
| kcal | 620 | 624 | 590 | 660 | 618 |
| 赤 | 鶏肉 いんげん豆 牛乳 ウインナー | あじ 豆腐 牛乳 | 生揚げ みそ 鶏肉 荳わかめ 豚肉 牛乳 | 鶏肉 卵 大豆 みそ 牛乳 | 豆腐 みそ 打ち豆 豚肉 牛乳 |
| 黄 | 米 油 じゃがいも | 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | 米 じゃがいも 麩 砂糖 油 ごま | 米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 セロリー グリーンピース にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん | 人参 ねぎ 大根 ごぼう 切干大根 小松菜 もやし | えのき 小松菜 ねぎ ごぼう 人参 | 人参 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ しょうが | ねぎ えのき 小松菜 キャベツ 人参 |
| こんだて | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| こんだて | | ごはん ますのしおこうじやき ごまあえ きゃべつのみそしる | こめこパン ハムチーズフライ グリーンサラダ ミネストローネ | マーボーどん シューマイ もやしのナムル | わかめごはん だいたろコロッケ しおもみ さわにわん |
| kcal | | 589 | 675 | 710 | 613 |
| 赤 | | 生揚げ みそ ます 牛乳 | いんげん豆 ベーコン ソーセージ チーズ 牛乳 | 豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳 | わかめ 豚肉 大豆 牛乳 |
| 黄 | | 米 じゃがいも 砂糖 こま | 米粉パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ | 米 油 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 | 米 春雨 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 |
| 緑 | | キャベツ ねぎ 人参 もやし 小松菜 | 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ にんにく パセリ トマト アスパラガス きゅうり | ねぎ たら にんにく しょうが 干し椎茸 きくらげ もやし 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ | 人参 えのき ごぼう さやえんどう たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ |
| こんだて | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| こんだて | ハヤシライス (むぎごはん) コーンサラダ みしょうかん | ごはん さばのみそに きりぼしのいために やさしいじる | ごはん えびのからあげ おひたし はるやさしいのもの | 4年生なし ごはん うめふりかけ とりにくのちゅうかいため はるさめスープ | |
| kcal | 687 | 625 | 642 | 548 | |
| 赤 | 豚肉 チーズ レンズ豆 牛乳 | さば みそ 生揚げ 油揚げ 牛乳 | 昆布 豚肉 ちくわ えび がんもどき 牛乳 | 豚肉 鶏肉 牛乳 かつお節 のり | |
| 黄 | 米 麦 じゃがいも 油 | 米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん | 米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 | 米 春雨 でんぷん 油 砂糖 こま じゃがいも | |
| 緑 | 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト コーン キャベツ きゅうり みしょうかん | 人参 かぶ 小松菜 ごぼう 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 | 人参 たけのこ ぶき 小松菜 キャベツ | 人参 チンゲン菜 もやし メンマ アスパラガス 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが 梅 | |

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。