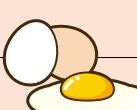




日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
5/4(月)	祝日のためお休み			
5/5(火)	祝日のためお休み			
5/6(水)	祝日のためお休み			
5/7(木)	<ul style="list-style-type: none"> お手軽♪豚ばらと白菜のフライパン蒸し 大根と揚げの煮物 	豚肉・チーズ・みそ・油揚げ	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・大根・人参	ごま油・砂糖 
5/8(金)	<ul style="list-style-type: none"> 卵でまろやか♪ミートソースパスタ キャベツと人参のスープ 	たまご・豚肉・パルメザンチーズ・牛乳・みそ	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参 	スパゲッティ・油・バター
5/9 週替わり (土) メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 巻いて食べよう!牛焼肉の野菜巻き つきこんとごぼうの金平 	牛肉 	リーフレタス・大根・人参・にんにく・つきこんにゃく・ごぼう	砂糖・でん粉・ごま油
5/11(月)	<ul style="list-style-type: none"> にんにくしょうゆのポークソテー たまごマカロニ 	豚肉・みそ・たまご	ミニトマト・リーフレタス・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ	ごま油・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ
5/12(火)	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチーズバーグ ブロッコリーの洋風煮込み 	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油 
5/13(水)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とほうれん草のクリーミードリア 大根と人参のスープ 	鶏肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・えのきたけ・大根・人参・小ねぎ	小麦粉・油・でん粉・バター・ごはん
5/14(木)	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と春雨のあっさり炒め 小松菜と揚げの煮びたし 	豚肉・油揚げ 	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
5/15(金)	<ul style="list-style-type: none"> フライパンで簡単!チキン南蛮 きゅうりのなめたけ和え 	鶏肉・たまご	キャベツ・人参・玉ねぎ・きゅうり・えのきたけ 	天ぷら粉・マヨネーズ・砂糖・でん粉・油 
5/16 週替わり (土) メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の唐揚げ和風あんかけ えのきとねぎのみそ汁 	赤魚・みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ	でん粉・油
5/18(月)	<ul style="list-style-type: none"> チーズでまろやか♪チキンチャップ 大根サラダ 	鶏肉・パルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参	小麦粉・油・ドレッシング
5/19(火)	<ul style="list-style-type: none"> バターライス牛焼き肉のつけ ウインナーとオニオンのスープ 	牛肉・ウインナー	玉ねぎ・ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・レモン・小ねぎ	砂糖・バター・ごはん
5/20(水)	<ul style="list-style-type: none"> ふっくらさばのみそ煮 きゅうりと卵の中華サラダ 	さば・みそ・たまご	人参・白菜・きゅうり	砂糖・いりごま・油・ごま油
5/21(木)	<ul style="list-style-type: none"> チキンのマヨソース ポテトとコーンのバター醤油炒め 	鶏肉 	リーフレタス・人参・にんにく・ホールコーン 	砂糖・ドレッシング・でん粉・油・じゃが芋・バター
5/22(金)	<ul style="list-style-type: none"> 中華風焼きそば ニラ玉スープ 	豚肉・たまご 	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・ニラ	中華麺・砂糖・油・でん粉・ごま油
5/23 週替わり (土) メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ 	豚肉・高野豆腐・たまご	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・グリーンピース	砂糖・でん粉・小麦粉・油 
5/25(月)	<ul style="list-style-type: none"> やわらかとんかつ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 	とんかつ・みそ	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ	油
5/26(火)	<ul style="list-style-type: none"> お家で本格!バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ 	鶏肉・枝豆	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
5/27(水)	<ul style="list-style-type: none"> 豚ロースソテー特製デミソースがけ 大根と人参のごま金平 	豚肉	リーフレタス・人参・大根	砂糖・油・小麦粉・いりごま・ごま油
5/28(木)	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のこくうまみそ炒め わかめとねぎの中華スープ 	鶏肉・みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・わかめ・長ねぎ	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ごま油
5/29(金)	<ul style="list-style-type: none"> カレイのホワイトソースがけ ブロッコリーと卵のサラダ 	カレイ・牛乳・枝豆・たまご	しめじ・玉ねぎ・ブロッコリー 	小麦粉・油・バター・でん粉・ドレッシング
5/30 週替わり (土) メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 やみつき!たたききゅうり 	牛肉・豆腐 	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・きゅうり・のり	砂糖・いりごま・ごま油

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。