



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)
5/1(水)	チキンとお豆のデミソース 水菜とカリカリお揚げのサラダ	鶏肉・大豆・牛乳・みそ・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・にんにく・トマト・水菜	小麦粉・油・ドレッシング
5/2(木)	中華丼 玉子とわかめのスープ	豚肉・いか・たまご	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・わかめ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉
5/3(金)	祝日のためお休み			
週替わりメニュー	チーズ入り豚平焼き 根菜を食べる!のっぺ汁	豚肉・たまご・チーズ	キャベツ・あおさ・大根・人参・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・油・マヨネーズ・バター・里芋 
5/6(月)	祝日のためお休み			
5/7(火)	食欲そそる!ポークチャップ 洋風切干大根	豚肉・ベーコン	玉ねぎ・キャベツ・ミニトマト・切干大根・小松菜 	油・小麦粉
5/8(水)	えびのトマトクリームオムライス ブロッコリーのコンソメスープ	えび・たまご・ウインナー・牛乳・生クリーム 	玉ねぎ・トマト・にんにく・ブロッコリー	油・バター・ごはん・でん粉
5/9(木)	肉豆腐 コーンとわかめの中華和え	牛肉・豆腐 	白菜・糸こんにゃく・水菜・しょうが・ホールコーン・わかめ・人参	砂糖・いりごま・ごま油
5/10(金)	鶏ちゃん焼きうどん 海苔とねぎの中華スープ	鶏肉・かつおぶし・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・のり・長ねぎ	うどん・油・砂糖・いりごま・ごま油
5/11(土) 週替わりメニュー	赤魚のムニエル トマトソースかけ ハムとレタスのサラダ	赤魚・ロースハム・パルメザンチーズ	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・小麦粉・油・バター・砂糖・マヨネーズ 
5/13(月)	牛丼 具沢山みそ汁	牛肉・みそ	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・大根・人参・えのきたけ・長ねぎ	ごはん・油・砂糖
5/14(火)	辛くない麻婆豆腐 きゅうりと鶏むね肉の中華サラダ	豆腐・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり	ごま油・砂糖・でん粉・いりごま
5/15(水)	チキンと青菜のグラタン ハムとキャベツのコールスロー	鶏肉・チーズ・牛乳・ロースハム	人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ 	マカロニ・小麦粉・バター・油・でん粉・砂糖・マヨネーズ
5/16(木)	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	小麦粉・油・砂糖・でん粉
5/17(金)	北海道産 鮭のムニエル タルタルソース 大根とウインナーのコンソメ煮	鮭・たまご・ウインナー	リーフレタス・玉ねぎ・大根	マヨネーズ・小麦粉・バター
5/18(土) 週替わりメニュー	タッカルビ風 豆腐サラダ	鶏肉・チーズ・ウインナー・みそ・豆腐 	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	油・ごま油・砂糖・ドレッシング
5/20(月)	お子さま回鍋肉 かぼちゃのごまマヨ和え	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ブロッコリー	でん粉・ごま油・砂糖・すりごま・マヨネーズ
5/21(火)	鶏そぼろ丼 大根とベーコンの煮物	鶏肉・たまご・ベーコン	小松菜・しょうが・にんにく・大根・人参・青梗菜	砂糖・ごま油・ごはん・油 
5/22(水)	包み焼きハンバーグ 野菜のコンソメ煮	ハンバーグ・牛乳・みそ・ウインナー	ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・トマト・キャベツ・人参・スナップえんどう	油
5/23(木)	チキンのマヨソース ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・ミニトマト・にんにく・玉ねぎ・ピーマン	でん粉・油・砂糖・ドレッシング・じゃが芋
5/24(金)	たら中華風野菜あんかけ ゆで卵サラダ	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・リーフレタス・ミニトマト 	でん粉・油・ごま油・砂糖・ドレッシング
5/25(土) 週替わりメニュー	ミートソースパスタ 枝豆とコーンのコールスロー	豚肉・たまご・パルメザンチーズ・牛乳・みそ	玉ねぎ・にんにく・トマト・枝豆・ホールコーン・キャベツ	スパゲッティ・油・バター・マヨネーズ
5/27(月)	鶏肉の磯辺揚げ 小松菜と揚げの煮びたし	鶏肉・油揚げ	キャベツ・あおさ・人参・ミニトマト・小松菜・ホールコーン	天ぷら粉・マヨネーズ・油・砂糖・でん粉・ごま油
5/28(火)	4種野菜の豚丼 糸こんにゃくと枝豆の煮物	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・糸こんにゃく・たけのこ・人参・枝豆	油・ごはん・砂糖
5/29(水)	牛肉と豆腐の炒め物 炒りたまサラダ	牛肉・豆腐・たまご	小松菜・玉ねぎ・しょうが・人参・リーフレタス	油・砂糖・ごま油・でん粉・ドレッシング
5/30(木)	野菜と食べるみそ豚焼き 大根のおかか煮	豚肉・みそ・かつおぶし	かぼちゃ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	油・小麦粉・砂糖
5/31(金)	鶏の照り焼き さつま芋ひじき	鶏肉 	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・ひじき・人参	油・小麦粉・砂糖・でん粉・さつま芋 
6/1(土) 週替わりメニュー	赤魚の唐揚げ 和風あんかけ カレーコンソメ煮	赤魚・鶏肉だんご	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうが・白菜・ミックスベジタブル	油・でん粉

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。