

# 5月こんだてひょう

R7. 5月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
1	木			さばのみそ煮 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	さばのみそ煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 果物 乳製品
2	金			豚キムチ丼 もずくスープ 柏餅	豚肉 白菜キムチ もやし 生姜 にんにく ねぎ たら 醤油 ごま油 ごま もずく 豆腐 人参 かまぼこ 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 魚 卵 緑黄色野菜 果物 乳製品
7	水			チキンチキンごぼう 豆腐スープ レモンゼリー	鶏肉 塩 こしょう ごぼう 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 枝豆 豆腐 人参 玉ねぎ 干ししたけ ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 淡色野菜 海藻
8	木			ししゃもフライ 切干大根のカレー炒め 山菜のみそ汁	ししゃもフライ 油 鶏ひき肉 生姜 人参 切干大根 ピーマン 油 醤油 みりん カレー粉 わらびうど 干し椎茸 筍 生揚げ 豚肉 ねぎ みそ	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
9	金			青じそ入り鶏つくね ごま入りお浸し わかめスープ	青じそ入り鶏つくね 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 鶏肉 わかめ 人参 かまぼこ ねぎ 生姜 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物 きのこ
12	月			米粉めんサラダ 麻婆豆腐 河内晩柑	米粉めん キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 醤油 酢 ごま油 ごま 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 たら 生姜 にんにく 油 豆板醤 酒 砂糖 醤油 / / みそ でん粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ 海藻
13	火			かりかりのり塩ささみ揚げ 切り昆布煮 にらたま汁	鶏肉 パン粉 片栗粉 醤油 塩 揚げ玉 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 豆腐 卵 玉ねぎ かまぼこ たら 醤油 塩 でん粉 かつお節	乳製品 淡色野菜 きのこ 果物
14	水			チリコンカン 野菜スープ スライスチーズ	豚ひき肉 大豆 玉ねぎ パセリ 油 にんにく ホールトマト ケチャップ / キャベツ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン コーン 人参 青梗菜 塩 こしょう / 塩 こしょう 唐辛子 パプリカパウダー	魚 きのこ 卵 果物 海藻
15	木			揚げ餃子 もやしの炒め煮 じゃが芋のみそ汁	国産野菜餃子 油 もやし 糸こんにゃく さつま揚げ 人参 小松菜 油 みりん 醤油 かつお節 じゃが芋 油揚げ わかめ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 果物 きのこ 乳製品
16	金			ひじきごはん おひたし すまし汁	豚ひき肉 人参 ごぼう 油揚げ ひじき 干し椎茸 酒 砂糖 塩 醤油 みりん 枝豆 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 えのき 人参 かまぼこ 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 卵 乳製品 果物
19	月			厚焼き玉子 山菜の五目煮 豚汁	厚焼き玉子 わらび ふき 筍 つきこん 人参 高野豆腐 さつま揚げ 酒 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
20	火			いわしの梅煮 生姜和え なめこ汁	いわし梅煮 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 生姜 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻
21	水			ハムチーズカツ ポイルキャベツ 春雨スープ	ハムチーズカツ 油 ソース キャベツ 塩 / ホールトマトピューレ 塩 こしょう パセリ 春雨 ベーコン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 塩 醤油 こしょう	魚 卵 果物 緑黄色野菜
22	木			豚肉とアスパラのソテー 中華スープ ヨーグルト	アスパラガス 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 油 生姜 酒 醤油 みりん もずく えのき 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま油 ごま	芋 魚 卵 淡色野菜 果物
23	金			フルーツポンチ ビーンズカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 赤ワイン 砂糖 水 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 秘伝大豆 油 にんにく カレールー	卵 魚 海藻 きのこ
26	月			かつおと高野豆腐の甘辛煮 おひたし わかめと麩のみそ汁	鰹 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 小松菜 もやし 人参 醤油 わかめ えのき 麩 ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 乳製品 果物
27	火			おかひじきのからしマヨ和え みそバター肉じゃが 河内晩柑	おかひじき もやし きゅうり 粉からし マヨネーズ 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン 生姜 にんにく 酒 みりん / / 醤油 みそ バター	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
28	水			鶏肉のワイン煮 ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 油 にんにく ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 魚 卵 豆製品 海藻 きのこ
29	木			ツナびたし 炒り鶏 ふりかけ(わかめ)	ツナフレーク ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく 筍 じゃが芋 干し椎茸 さやいんげん 油 酒 / / 砂糖 醤油 みりん	豆製品卵 果物 海藻 乳製品
30	金			肉そぼろごはん 磯辺和え わらびのみそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん グリンピース 炒り卵 小松菜 キャベツ もやし 醤油 焼きのり 豆腐 わらび 油揚げ みそ 煮干し	芋 魚 果物 きのこ