

5月こんだてひょう

R 8. 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	金			チーズ入りサラダ キーマカレー	キャベツ ブロッコリー きゅうり チーズ ロースハム 人参 油 塩 酢 こしょう 鶏ひき肉 秘伝大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく カレー粉 油 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ カレールウ	いも類 種実類 魚介類 豆製品 小魚 卵 果物 海そう きのこと
7	木		 ジョア	チキンピラフ もずくスープ 日向夏ゼリー ジョア	鶏肉 ウインナー 玉ねぎ コーン グリンピース 人参 マッシュルーム 塩 バター こしょう もずく 豆腐 人参 ねぎ しょうゆ 塩 こしょう かつお節 日向夏ゼリー ジョア(プレーン)	いも類 種実類 小魚 卵 果物 魚介類 豆類
8	金			回鍋肉丼 すまし汁 柏餅	キャベツ 人参 ピーマン たけのこ 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 豆腐 花なると 干し椎茸 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 柏もち / 油 砂糖 しょうゆ みそ 豆板醤 でん粉	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 果物 豆類 乳製品 きのこと 海そう
11	月			ヤンニョムチキン 塩キャベツ トックスープ	鶏肉 にんにく 塩 こしょう でん粉 油 玉ねぎ コチュジャン にんにく しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 塩 塩昆布 ごま ごま油 豚肉 トック 干し椎茸 人参 もやし ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	いも類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
12	火			いわしの梅煮 おひたし 豚汁	いわしの梅煮 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 豆腐 油揚げ みそ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと 海そう 豆類
13	水			ペンのナポリタン ポトフ 果物(河内晩柑)	ペンネ ベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう 河内晩柑	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 海そう
14	木			さばの竜田揚げ 米粉麺サラダ にらたま汁	さばの竜田揚げ 油 米粉麺 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 しょうゆ 白いりごま 豆腐 卵 玉ねぎ にら 人参 塩 しょうゆ でん粉 かつお節	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 きのこと 海そう 豆類
15	金			鶏つくねおろしソース おかか和え 山菜のみそ汁	青じそ入り国産鶏つくね 大根おろし 酒 砂糖 みりん しょうゆ でん粉 キャベツ もやし 小松菜 人参 しょうゆ かつお節 山菜ミックス水煮(わらび・なめこ・たけのこ) うど 人参 ねぎ 生揚げ 豚肉 みそ	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
18	月			かりかりのり塩ささみ揚げ 豚肉とアスパラのソテー 豆腐とえのきのみそ汁	かりかりささみ揚げ 油 アスパラガス 豚肉 緑豆春雨 玉ねぎ 人参 油 しょうが 酒 みりん しょうゆ 豆腐 えのき ねぎ 乾わかめ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
19	火			じゃこサラダ 鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 納豆	揚げちりめん キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 白いりごま しょうゆ 酢 ごま油 じゃがいも 人参 生揚げ 鶏肉 こんにゃく グリンピース しょうが しょうゆ 小粒カップ納豆 /みそ みりん 酒 一味唐辛子	種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 きのこと きのこ 豆類
20	水			チリコンカン 野菜スープ スライスチーズ	豚ひき肉 冷凍大豆 玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 油 塩 パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン コーン チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう スライスチーズ /こしょう 一味唐辛子 パブリカパウダー ケチャップ	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 きのこと
21	木			鰹と高野豆腐の甘辛煮 おひたし なめこのみそ汁	かつお しょうが しょうゆ 酒 高野豆腐 でん粉 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 小松菜 もやし 人参 キャベツ しょうゆ なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
22	金		 麦	フルーツポンチ ビーンズカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) カットぶどうゼリー パナナ 砂糖 赤ワイン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 にんにく 秘伝大豆 カレールウ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと
25	月			揚げ餃子 ビーフンの炒め物 わらびのみそ汁	国産野菜餃子 油 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ビーフン ピーマン 干し椎茸 しょうゆ 油 塩 こしょう 豆腐 わらび 油揚げ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
26	火			おかひじきのからしマヨ和え みそバター肉じゃが ふりかけ	おかひじき もやし きゅうり 粉からし マヨネーズ しょうゆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン しょうが にんにく 酒 すこやかふりかけ(のり) /みりん しょうゆ みそ バター	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
27	水			豚キムチ丼 わかめスープ	豚肉 白菜キムチ もやし しょうが にんにく キャベツ にら ねぎ ごま油 しょうゆ 乾わかめ 豆腐 えのき かまぼこ 人参 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう 白いりごま かつお節	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
28	木			麻婆春雨丼 かきたま汁	緑豆春雨 豚ひき肉 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく 卵 豆腐 なると 人参 えのき ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 /油 しょうゆ 酒 みそ 豆板醤 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
29	金			アジフライ 昆布と鶏肉の炒め物 実だくさん汁	アジフィーレフライ 油 減塩パックソース 鶏肉 ふえる昆布 人参 ねぎ しょうが 糸こんにゃく しょうゆ 酒 ごま油 生揚げ 人参 こんにゃく ごぼう 小松菜 しめじ じゃがいも みそ 煮干し	種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 卵 豆類