

# 平成28年度 5月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
 ☆ 果物は、毎日つきます  
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① ビーフシチュー ② 果物の盛り合わせ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	① オムライス ② スナッフえんどうの炒め物 ③ みそ汁	① もやしあんかけ焼きそば ② みそ汁	① 肉じゃが ② アスパラソテー ③ みそ汁	① 豆腐と鶏肉の小判焼き ② 小松菜のお浸し ③ みそ汁	① 生揚げのチャンフルー風 ② ほうれん草の卵とじ ③ みそ汁	① チキンドリア ② 五目スープ ③ みそ汁	① エビフライのタルタルソース ② 野菜のケチャップ炒め ③ みそ汁	① にらキムチチャーハン ② バンバンジー ③ みそ汁	① 鶏の南蛮炒め ② 春雨サラダ ③ みそ汁
材 料	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ シチュールー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース  ② パナナ オレンジ				① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ● 卵 ケチャップ コンソメ  ② スナッフえんどう ポークピッツ 赤パプリカ 黄パプリカ  ③ キャベツ ねぎ みそ	① 中華そば 豚ミンチ もやし 人参 竹の子 にら にんにく 生姜 しょう油 オイスターソース 胡麻油  ② じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん  ② 人参 コーン アスパラ ポークピッツ ▲ バター  ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 豆腐 鶏ミンチ 小麦粉 しょう油 みりん 酒  ② 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 しょう油  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ もやし 生椎茸 にら みそ ▲ スープストック  ② ほうれん草 しらす ● 卵 しょう油  ③ キャベツ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ 粉チーズ コンソメ  ② ささ身 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油  ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 海老 ● 卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢  ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース  ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 米 にら 豚ミンチ 白菜キムチ しょう油 胡麻油  ② ささ身 きゅうり トマト もやし りんご酢 胡麻油 酢 しょう油  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ ねぎ しょう油 みりん  ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢  ③ キャベツ ねぎ みそ

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	31 (火)
献立名	① 白身魚のしそ揚げ ② ほうれん草の炒め物 ③ みそ汁	① スッキーニのオムレツ ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① ポークピカタ ② パンプキンサラダ ③ みそ汁	① トマトチキンパスタ ② 野菜スープ ③ みそ汁	① なすのそぼろ煮 ② ほうれん草のソテー ③ みそ汁	① 豚のミルフィーユ ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① マカロニグラタン ② コンソメスープ ③ みそ汁	① 鮭のムニエル ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁	① さつまいも入り コーンシチュー ② 温野菜	① なすのミートソース煮 ② ツナサラダ ③ みそ汁	① 卵チャーハン ② ワンタンスープ	① 鯛の竜田揚げ ② 切干大根の煮物 ③ みそ汁	① 鶏肉と野菜の煮つけ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁
材 料	① めんたい しそ ● 卵 小麦粉 しょう油  ② ほうれん草 ●▲ ベーコン 玉ねぎ エリンギ ▲ バター  ③ じゃがいも ねぎ みそ	① ズッキーニ 合挽ミンチ 玉ねぎ ● 卵 ケチャップ  ② 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 酒 みりん  ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉  ② かぼちゃ ● ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢  ③ なす ねぎ みそ	① スパゲッティ 鶏肉 トマト しめじ にんにく パセリ ▲ チーズ 白ワイン ケチャップ オリーブオイル  ② ポークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん  ② ほうれん草 玉ねぎ 豚肉  ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豚肉 しそ ● 卵 小麦粉 パン粉  ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油  ③ なす ねぎ みそ	① マカロニ 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ▲ 粉チーズ ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター  ② ポークピッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油	① 鮭 ▲ バター 小麦粉  ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 スープストック しょう油  ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも コーン いんげん ▲ 牛乳 ▲ シチュールの素 ▲ 生クリーム  ② アスパラ 人参 ● マヨネーズ  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① なす トマト 豚ミンチ パセリ にんにく ▲ チーズ ケチャップ オリーブオイル  ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 ● 卵 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく しょう油  ② 海老 ホタテ 春菊 白ねぎ 生姜 ワンタンの皮 ブイヨン しょう油  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鯛 生姜 片栗粉 しょう油  ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん  ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや しょう油 みりん  ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ  ③ なす ねぎ みそ