

5月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	日	1月	2日
朝						パン又はおかゆ キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳
昼						ごはん 鶏のねぎ焼き 大根と油揚げの炒め煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め たご炊炒焼き カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
おやつ						手作りわらび餅	ワッフル
夕						ごはん かれの煮付け からし菜のソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 大豆煮 キャベツの土佐酢 味噌汁 漬物
朝	3日(憲法記念日)	4日(みどりの日)	5日(こどもの日)	6日	7日	8日	9日
朝	パン又はおかゆ コンソメ煮(大根) 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳
昼	ごはん 鮭のごま味噌焼き 卵の花 刻みとろろのゆかり和え 清汁 漬物	ごはん 牛ともやしの野菜炒め 含め煮 法蓮草のごま和え 味噌汁 漬物	トマトピラフ 厚焼き玉子とエビフライ(小) コンソメスープ メロンゼリー	ごはん おろしハンバーグ 蓮根の煮物 マヨサラダ(隠元) 味噌汁 漬物	ごはん 焼き蹄の南蛮漬け ひじきの煮物 カワラワの塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛と大根の利休煮 干草焼 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 一口がんも煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ココアゼリー	抹茶シフォンカップケーキ	鯉のぼりようかん	パウンドケーキ(ブルーベリー)	ワッフル(チョコクリーム)	はちみつレモンゼリー	みるくまんじゅう
夕	ごはん 油淋鶏 ぜんまいの卵とじ 洋なし缶 味噌汁 漬物	菜めし 三色福荷の炊き合わせ 隠元ソテー もずく酢 豚汁	ごはん 鶏の味噌煮 揚げ豆腐 からし菜のナムル 清汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 煮物(里芋) 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り煮 うまい菜のじゃこ炒め みかん缶 赤だし	ごはん コロッケ 炒め物(もやし) 和え物(からし菜・なめこ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の焼き浸し 一口がんも煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物
朝	10日(母の日)	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ もやしソテー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼	赤飯 刺身(鯛・鮭・海老) ミニ鶏じゃが 茶碗蒸し 白桃・黄桃缶	ごはん 肉団子の更紗あんかけ 小松菜の煮浸し たたき牛蒡 味噌汁 漬物	わかめごはん ちゃんぽんめん 煮物(絹揚げ) 大根サラダ	カレーライス カリフラワーサラダ ヨーグルト(フルンソース) 漬物	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 金平牛蒡 しろなの豆乳和え 味噌汁 漬物	ごはん 山菜親子とじ ひじきと大根の煮物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の筑前煮風 豆腐の梅だれかけ 胡瓜の塩ごま和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	ハバロアシュークリーム	ココアカップケーキ	ぶどうゼリー	よもぎまんじゅう	マドレーヌ	りんごのタルト
夕	ごはん 豚のバター醤油炒め 豆腐田楽 うまい菜のポン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 炒め物(大根) 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 白菜の炒め煮 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 煮豆(金時豆) 胡瓜の土佐酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の味噌炒め カニシューマイ マリネ(玉ねぎ) 清汁 漬物	ゆかりごはん 黒豆がんもの炊き合わせ かみシューマイ 塩しもんサラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 白菜と鶏の炒め煮 フルーツ缶 赤だし 漬物
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	パン又はおかゆ 大根の香味和え 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮(じゃが芋) 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 牛蒡煮 牛乳
昼	ごはん 鶏の照り焼き 山芋煮 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	菜めし ナポリタン カリフラワーサラダ みかん缶 ミルクスープ 漬物	ごはん 鮭の若狭焼き 卵の花 キャベツのあっさり和え 茶碗蒸し 漬物	わかめごはん お好み焼き 煮物(筍) 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏チリ 大根の煮物 南瓜サラダ 中華スープ 漬物	散らし寿司 絹揚げの煮物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 干草焼 しろなのごま和え 味噌汁 漬物
おやつ	水ようかん	サンドケーキ(苺ジャム)	パウムクーヘン	クリームコンフェ	みるくまんじゅう	プリン	パウンドケーキ
夕	ごはん 鶏の豆鼓煮 キャベツの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん かれの煮浸し 絹揚げの煮物 法蓮草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 たご炊炒焼き 柚子生酢 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の西京焼き 高野の卵とじ からし菜のポン酢和え 清汁 漬物	ごはん 豚の煮付け 塩だしとろみ炒め(白菜) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め 煮浸し(からし菜) ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 炒め物(うまい菜) バイン缶 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のナムル 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵(でんぶ) 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 豚じゃが 豆腐の味噌だれかけ マリネ(キャベツ) 清汁 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 白菜と鶏の煮物 うまい菜の和え物 豚汁 漬物	あさりめし 鶏の塩焼き 根菜煮(牛蒡) りんご缶 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル チンゲン菜の煮浸し 生酢 味噌汁 漬物	福寿司(2個) うどん 蓮根煮 マンゴープリン	ごはん オレンジチキン 小松菜の煮浸し キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ポークカレー カリフラワーサラダ ヨーグルト 漬物
おやつ	ほうじ茶プリン	きんつば	薄皮まんじゅう	マドレーヌ	抹茶もみじまんじゅう	黒糖まんじゅう	コーヒゼリー
夕	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮(切干) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ キャベツの煮浸し 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚フライ もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のピリ辛炒め 湯葉ひらそうの煮物 胡瓜のあっさり和え 赤だし 漬物	ごはん 赤魚の生姜煮 法蓮草のソテー 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の山椒焼き 煮物(山芋・昆布) 白菜の梅カツオ和え 味噌汁 漬物	ごはん 金平牛蒡 もずく酢 味噌汁