

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	藤井さほちゃんbirthdayリクエストメニュー	3		4		5		6	お弁当日	7	
ご飯	米								お弁当をご持参ください。	チャーハン	米 焼き豚 にんにく ひじき にんじん ビーマン ン ごま油 しょうゆ 砂糖
肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖									コンソメスープ	鶏もも じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじ ん 水 コンソメ 食塩 こしょう ブロッコリー
きゅうりの和風サ ラダ	きゅうり キャベツ ちくわ わかめ 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 食塩									バナナ	バナナ
みそ汁	たまねぎ こまつな かつお・昆布だし汁 みそ										
麩のきな粉ラスク	焼ふ きな粉 砂糖 バター							ココアマフィン		シュガークッキー	小麦粉 無塩バター 砂糖 卵 バニラエッセンス
牛乳	牛乳							牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9		10	はなめ 「いちごジャム」クッキング	11		12		13	たいよう 「パフェ」クッキング	14	
ご飯	米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	和風ツナスパゲ ティ	スパゲティ ほうれんそう ツナ にんじん たま ねぎ コンソメ バター しょうゆ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 に んじん たまねぎ ビーマン コーン ウインナー	ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめ じ 油 ハヤシルウ ケチャップ
五目厚焼き卵	卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつ お・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油	さわらのみそ照り 焼き	さわら みそ 砂糖 しょうゆ	ココロ野菜のク リームスープ	にんじん たまねぎ いんげん じゃがいも コー ン ゆで大豆 ベーコン 油 水 牛乳 コンソメ 食塩 片栗粉	チンジャオロース	豚肉 ビーマン 赤ビーマン たけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ブロッコリーと じゃこのあえ物	ブロッコリー キャベツ しらす干し ごま油 しょうゆ 砂糖	マカロニサラダ	マカロニ ウインナー きゅうり キャベツ 食塩 マヨネーズ
チンゲン菜の中華 和え	チンゲンサイ ハム にんじん もやし ごま油 食塩 しょうゆ	切干し大根の煮物	切り干しだいこん ゆで大豆 油揚げ にんじん きぬさや しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	バナナ	バナナ	かぶのごまサラダ	もやし ハム こまつな かぶ 油 しょうゆ 酢 砂糖 すりごま	レタスのトマト スープ	レタス トマト缶 卵 水 コンソメ 食塩 パセ リ粉	オレンジ	オレンジ
みそ汁	さつまいも ねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	すまし汁	ほうれんそう 焼ふ かつお・昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 砂糖			中華スープ	コーン ししいたけ にんじん たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
豆腐ドーナツ	絹ごし豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バ ター 砂糖 卵 牛乳 油	いちごソースのパ ンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油 いちご 砂糖 レモン	豚みそおにぎり	米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ	シュガーラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター	スイートポテト	さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳	ココアホットケー キ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ココア メープルシ ロップ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16		17	高田ちさとちゃんbirthdayリクエストメニュー	18	おにぎりピクニック🍷	19		20	戸倉はなちゃんbirthdayリクエストメニュー	21	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ご飯	米	おにぎり（小松 菜・じゃこ）	米 こまつな しらす干し 食塩 しょうゆ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	ツナピラフ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉
鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	豚肉のしょうが焼 き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	おにぎり（とりそ ぼろ・グリーンピー ス）	米 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ グリンピース 食 塩	松風焼き	鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 砂 糖 しょうゆ ごま 油 卵 パン粉	クリームシチュー	鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ グリーンアスパラガス 油 牛乳 シチューの素	コールスローサラ ダ	キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ こしょう
ほうれん草の白あ え	ほうれんそう にんじん ひじき 木綿豆腐 すり ごま 砂糖 食塩 しょうゆ	チーズとブロッコ リーのサラダ	ブロッコリー グリーンアスパラガス コーン チーズ 食塩 こしょう マヨネーズ	いちご	いちご	じゃが芋のカレー 炒め	じゃがいも にんじん しらたき きぬさや 油 砂糖 しょうゆ カレー粉	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ ウインナー コンソメ パ セリ粉 食塩
かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食 塩 砂糖 片栗粉	わかめスープ	わかめ たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩			みそ汁	焼ふ たまねぎ だいこん ねぎ かつお・昆布だ し汁 みそ	オレンジ	オレンジ		
チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 卵 砂糖 無塩バター チーズ	フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ いちご も缶	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	みたらし団子	白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	ビビンバ	米 豚肉 ごま ごま油 食塩 しょうゆ 砂糖 ほうれんそう にんじん 卵	ブルーベリーヨー グルト	ヨーグルト ブルーベリージャム バナナ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳
23		24		25	シークレットハンバーグ♪ はおと「キャベツスープ」クッキング	26		27	春野菜カレー♪	28	
肉うどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 食 塩 かつお・昆布だし汁	ご飯	米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ビーンズカレー	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 油 カレールウ	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 た まねぎ にんじん ししいたけ
小松菜の和え物	こまつな れんこん ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油	さわらの磯辺揚げ	さわら しょうゆ しょうが 水 食塩 小麦粉 片栗粉 あおのり 油	煮込みハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 トマト缶 ケチャップ ウスターソース 砂糖	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 鶏もも しょうが グリン ピース かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	アスパラサラダ	かぶ ブロッコリー グリーンアスパラガス ツナ マヨネーズ 食塩 しょうゆ	ブロッコリーとツ ナのサラダ	ブロッコリー じゃがいも ツナ マヨネーズ 食 塩 こしょう
パイナップル	パイナップル	かぼちゃのそぼろ 煮	かぼちゃ 鶏ひき肉 油 しょうゆ 砂糖 水 片 栗粉	ココロサラダ	じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オ リーブ油 食塩 こしょう	キウイフルーツ	キウイフルーツ	わかめスープ	コーン わかめ 水 中華スープ 食塩 こしょう
おかかチーズおに ぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	五目みそ汁	だいこん たまねぎ もやし ごぼう 油揚げ ね ぎ かつおだし汁 みそ	春きゃべつのスー プ	キャベツ たまねぎ パセリ粉 コンソメ 食塩 こしょう	みそ汁	じゃがいも にら たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ				
麦茶	麦茶	どら焼き	ホットケーキ粉 卵 牛乳 はちみつ（はおと以上 使用） こしあん	カスタードパイ	パイシート 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニ ラエッセンス	きな粉揚げパン	ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩	ココアクッキー	小麦粉 卵 砂糖 バター 牛乳 ココア	フルーツゼリー	ゼラチン 水 みかん缶 バイン缶 砂糖 オレン ジ天然果汁
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

30	佐伯こうたろうくんbirthdayリクエストメニュー	31	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン
鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	ポークビーンズ	豚肉 ウインナー ゆで大豆 じゃがいも にんじ ん たまねぎ 油 にんにく トマト缶 ケチャッ プ 砂糖 コンソメ 食塩 パセリ粉
小松菜とベーコン の炒め物	こまつな にんじん ベーコン しょうゆ 砂糖	ブロッコリーのマ ヨネーズあえ	ブロッコリー キャベツ 食塩 コーン マヨネー ズ
ポトフ	たまねぎ キャベツ かぶ にんじん ウインナー じゃがいも 水 コンソメ 食塩	オレンジ	オレンジ
フルーツヨーグル ト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	鮭おにぎり	米 さけ 食塩
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶

《5月のお手伝い》
11日(水) たけのこの皮むき(みのり)
12日(木) ビーマン種取り(くはおと)
13日(金) レタスちぎり(くはおと)
17日(火) グリンピースさやむき(くはなめ)
25日(水) グリンピースさやむき(くはおと)

《5月の新メニュー》
どら焼き … 〈くはおと〉から、はちみつを使用し
ます。
カスタードパイ

🍷 おにぎりピクニック 🍷
キンダー、ラップおにぎりを作ります。
三色食品群
黄色:ちからになるたべもの
赤色:ちやほねになるたべもの
緑色:からだのちょうしをととのえるたべもの

それぞれの色の食材から選んで、バランスよく美味し
いおにぎりを作ります。

たけのこを使った簡単「チンジャオロース」

材料:たけのこ小さめ半分 千切り
ビーマン 3個
豚肉(牛肉OK)200g
にんにく 1かけ しょうがチューブ 2センチ
鶏ガラスープのもと 小さじ1
砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 片栗粉 小さじ1
作り方:フライパンに油をひき、みじん切りしたにんにく、しょうがを
炒め、豚肉を炒める。火が通ってきたら千切りにしたビーマン、たけ
のこを入れさらに炒める。鶏ガラ、砂糖、しょうゆで、味付けしたら、
水溶性片栗粉を入れよくからませる。