

## 5月の献立

日	曜日	主食	昼食(フルーツ)	午後	夜間(夕食・朝食)
1	水	ごはん	豆腐の中華煮・たたききゅうり・みそ汁	菓子 せんべい	ひじきと枝豆ごはん・ 鶏肉と野菜・みそ汁
2	木	こいのぼり ライス	和風サラダ・オニオンスープ・バナナ	カステラ	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
3	金	ごはん	カレー・バナナ	菓子	梅じゃこ米・ハンバーグ みそ汁
4	土	ごはん	カレー・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
5	日				
6	月	ごはん	カレー・バナナ	クッキー	ごはん・豚肉とキャベツ炒め・ みそ汁
7	火	ごはん	煮魚・おひたし・わかめのみそ汁	ヨーグルト	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
8	水	ごはん	鶏のからあげ・もやしスープ	ふかし芋	栗ごはん・芋煮・みそ汁
9	木	ロールパン	ポークシチュー・野菜サラダ・バナナ	おにぎり	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
10	金	ごはん	親子煮・マカロニサラダ・大根のみそ汁	ホットケーキ	
11	土				
12	日				
13	月	ごはん	旨煮・野菜サラダ・みそ汁	ウィンナー バーガー	ひじきと枝豆ごはん・ 鶏肉と野菜・みそ汁
14	火	ごはん	五目炒り豆腐・二色おひたし・みそ汁	ゼリー	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
15	水	ごはん	白身魚のフライ・わかめスープ フレンチサラダ	菓子	梅じゃこ米・ハンバーグ みそ汁
16	木	ごはん	八宝菜・ハムときゅうりの甘酢和え すまし汁	安倍川 マカロニ	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
17	金	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮・コーンサラダ みそ汁	プリン	ごはん・豚肉とキャベツ炒め・ みそ汁
18	土	ごはん	肉団子・サラダ・みそ汁・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
19	日				
20	月	ごはん	カレー・コーンサラダ・バナナ	ジャム サンド	栗ごはん・芋煮・みそ汁
21	火	シーチキン ライス	がんもどきの含め煮・みそ汁	ヨーグルト	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
22	水	ロールパン	ハンバーグ・コーンポタージュ	おにぎり	ひじきと枝豆ごはん・ 鶏肉と野菜・みそ汁
23	木	ごはん	洋風おでん・きゅうりとわかめの酢 物 バナナ	菓子	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
24	金	ごはん	煮魚・小松菜の磯和え・みそ汁	ロールケー キ	ごはん・豚肉とキャベツ炒め・ みそ汁
25	土	ごはん	肉だんご・サラダ・みそ汁・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
26	日				
27	月	ごはん	ひじきの炒め煮・たたききゅうり 五目みそ汁	ゼリー	栗ごはん・芋煮・みそ汁
28	火	ごはん	じゃがいもの含め煮 ほうれん草のゴマ和え	菓子	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
29	水	ごはん	コロッケ・きゅうりの酢物・みそ汁	ホットケーキ	鶏ごぼうごはん 生すき煮・みそ汁
30	木	ごはん	白身魚のゴマみそ焼き・ 和え物・すまし汁	ふかし芋	パン・チーズ・ヨーグルト・ バナナ
31	金	スパゲティ	ミートソース・ツナサラダ コンソメスープ	おにぎり	梅じゃこ米・ハンバーグ みそ汁