

# 5月の献立

《カレーの日》

《ごどもの日》

	令和6年5月1日(水)	令和6年5月2日(木)	令和6年5月3日(金)	令和6年5月4日(土)	令和6年5月5日(日)
昼	ご飯 厚揚げの煮物 みよがの和え物 味噌汁 乳酸菌飲料 407kcal	ご飯 はんぺんの煮付け 梅干 味噌汁 ヨーグルト 371kcal	ご飯 ロールキャベツ エビサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 363kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 金時豆煮 味噌汁 野菜ジュース 415kcal	ご飯 小松菜と筍の炒め煮 卵豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料 368kcal
おやつ					
夕	ご飯 さわらの葉味だれ焼き 豆腐のしんじょあんかけ 菜の花の辛子和え 味噌汁 469kcal	ご飯 鶏の照焼き丼 ひじき豆煮 トマトサラダ 味噌汁 502kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 いんげんのごま和え コンソメスープ 474kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 大根の煮付け 水菜と長芋のサラダ 味噌汁 548kcal	ちらし寿司 南瓜の煮付け 大根の漬物 茶碗蒸し 573kcal

《カレーの日》

	令和6年5月6日(月)	令和6年5月7日(火)	令和6年5月8日(水)	令和6年5月9日(木)	令和6年5月10日(金)	令和6年5月11日(土)	令和6年5月12日(日)
朝	ご飯 ぜんまいの煮付け 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 409kcal	パン ミニオムレツ マカロニサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 545kcal	ご飯 れんごんの金平 里芋の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料 388kcal	ご飯 もやしの煮浸し 五目豆 味噌汁 ヨーグルト 373kcal	たまご雑炊 枝豆はんぺん煮 いんげんの酢味噌和え 乳酸菌飲料 453kcal	ご飯 焼き豆腐煮 梅干 味噌汁 野菜ジュース 376kcal	ご飯 ごぼうの煮付け 彩り野菜の白和え 味噌汁 乳酸菌飲料 367kcal
昼	ご飯 コロッケの盛り合わせ 角麩煮 シーザーサラダ 味噌汁 655kcal	ご飯 牛肉の赤味噌煮 糸昆布煮 きゅうりの酢の物 すまし汁 473kcal	いなり寿司 おろしそば 三色高野のしのだ煮 みかん缶 744kcal	三色丼 金平ごぼう 大根サラダ 味噌汁 594kcal	シーフードカレー チキンカツ 香の物 バナナ 660kcal	ご飯 油淋鶏 アスパラのソテー カリフラワーのマリネ 味噌汁 585kcal	エビピラフ 蒸し餃子 ポテトサラダ 中華スープ 676kcal
おやつ	やわらかおかし 61kcal	今川焼き 91kcal	シフォンケーキ 92kcal	水ようかん 66kcal	クリームコンフェ 80kcal	プチクレープ 58kcal	ラフランスゼリー 31kcal
夕	ご飯 鶏肉のオニオンソース 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁 476kcal	炊き込みご飯 ぶりの照焼き 冬瓜の煮付け オクラのおかか和え 味噌汁 550kcal	ご飯 回鍋肉 焼売 チンゲン菜のナムル 中華スープ 560kcal	ご飯 ひじき入りハンバーグ 竹輪の炊き合わせ ほうれん草のごま和え 味噌汁 474kcal	ご飯 豚肉と小松菜のんにく炒め なすの味噌煮 オニオンサラダ すまし汁 498kcal	ご飯 かに玉 さつま芋の旨煮 白菜の磯和え わかめスープ 411kcal	ご飯 炒り鶏 小松菜の信田煮 なすのごま和え 味噌汁 512kcal

《カレーの日》

《郷土料理・宮城県》

	令和6年5月13日(月)	令和6年5月14日(火)	令和6年5月15日(水)	令和6年5月16日(木)	令和6年5月17日(金)	令和6年5月18日(土)	令和6年5月19日(日)
朝	ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal	パン 肉団子 パンブキンサラダ コーンスープ 牛乳 614kcal	ご飯 まぐろ角煮 白菜の磯和え 味噌汁 乳酸菌飲料 378kcal	ご飯 麩の卵どじ 白花豆 味噌汁 ヨーグルト 470kcal	ご飯 さつま揚げ炒め 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 440kcal	ご飯 角麩煮 五目豆 味噌汁 野菜ジュース 426kcal	ご飯 ロールキャベツ 大根のおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料 349kcal
昼	ご飯 蒸し魚のタルタルソース れんごんの金平 水菜と長芋のサラダ 味噌汁 456kcal	炊き込みご飯 鶏の香草焼き かぶの薄く煮 エビサラダ 味噌汁 527kcal	ご飯 ちゃんぽん 餃子 マンゴープリン 味噌汁 612kcal	はらご飯 里芋の煮付け ささみのサラダ 味噌汁 478kcal	ご飯 エビフライ いか団子煮 菜の花の和え物 味噌汁 548kcal	ご飯 かじきの味噌照焼き がんもの煮付け いんげんのピーナツ和え のっぺい汁 562kcal	高菜チャーハン 鶏肉の八幡巻き フロッコリーのサラダ 味噌汁 440kcal
おやつ	おはぎ 100kcal	カスタードプリン 74kcal	やわらかおかし 61kcal	スイートポテト 78kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal	きなこプリン 59kcal
夕	ご飯 豚肉と大根の旨辛煮 南瓜の煮付け ほうれん草の錦糸和え すまし汁 511kcal	ご飯 香の物 豆腐サラダ バナナ 553kcal	ご飯 さわらのみりん焼き キャベツとエビの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 545kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め じゃが芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 507kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 切干大根のごま炒め 水菜とツナのサラダ すまし汁 528kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のオレンジ煮 彩り野菜の白和え 味噌汁 494kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 南瓜のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 498kcal

	令和6年5月20日(月)	令和6年5月21日(火)	令和6年5月22日(水)	令和6年5月23日(木)	令和6年5月24日(金)	令和6年5月25日(土)	令和6年5月26日(日)
朝	ご飯 さつま芋の金平 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 421kcal	パン 目玉焼き スバゲティサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳 548kcal	ご飯 厚揚げの煮物 グリーンサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 404kcal	ご飯 スクランブルエッグ 金時豆 味噌汁 ヨーグルト 439kcal	味噌雑炊 だし巻き玉子 白菜の塩もみ 乳酸菌飲料 359kcal	ご飯 ちくわの炒め煮 胡瓜とささみの中華和え 味噌汁 野菜ジュース 428kcal	ご飯 キャベツとベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 443kcal
昼	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 南瓜のそぼろ煮 白菜の磯和え 味噌汁 513kcal	山菜ご飯 ホキのごまだれがらめ 糸昆布煮 もやしの和え物 すまし汁 437kcal	ご飯 とり天うどん 豆腐のしんじょあんかけ 杏仁豆腐 味噌汁 504kcal	ピピンバ 餃子 ささみのサラダ 味噌汁 739kcal	ご飯 さわらの香り揚げ 小松菜と筍の炒め煮 長芋のお浸し つみれ汁 589kcal	ご飯 肉団子の旨煮 ひじき煮 菜の花の和え物 味噌汁 466kcal	ご飯 チキンライス まぐろカツ わかめサラダ コンソメスープ 419kcal
おやつ	クリームブッセ 75kcal	やわらかおかし 59kcal	プチクレープ 58kcal	水ようかん 66kcal	どら焼き 136kcal	カステラ 94kcal	りんごゼリー 53kcal
夕	ご飯 麻婆茄子 春巻 フロッコリーのサラダ わかめスープ 546kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き えび団子煮 アスパラのボン酢和え 味噌汁 535kcal	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜のきんぴら 大根サラダ すまし汁 551kcal	ご飯 つくね風焼き 枝豆はんぺん煮 冷奴 すまし汁 534kcal	ご飯 牛肉の旨煮 南瓜のえびあんかけ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 532kcal	ご飯 たららの磯辺焼き 炒り豆腐 オクラのなめ茸和え 若竹汁 527kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 ごぼうの煮付け 白菜の柚香和え 味噌汁 486kcal

《郷土料理・新潟県》

	令和6年5月27日(月)	令和6年5月28日(火)	令和6年5月29日(水)	令和6年5月30日(木)	令和6年5月31日(金)
朝	ご飯 だし巻き玉子 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 423kcal	パン ウイナーソテー 南瓜サラダ コーンスープ 牛乳 530kcal	ご飯 いんげんのそぼろ炒め もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料 353kcal	ご飯 角麩の炒り煮 昆布の佃煮 味噌汁 ヨーグルト 396kcal	ご飯 長芋のバター醤油炒め 冷奴 味噌汁 乳酸菌飲料 401kcal
昼	ご飯 赤魚の粕漬焼き 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の中華和え のっぺい汁 502kcal	ご飯 厚揚げの甘酢あんかけ さつま芋の旨煮 大豆のサラダ 味噌汁 608kcal	ご飯 かき揚げにゅうめん みかん缶 味噌汁 625kcal	ご飯 大根の煮付け キムチ風和え物 すまし汁 451kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ れんごんの金平 オクラのおろし和え 味噌汁 505kcal
おやつ	やわらかおかし 59kcal	なごやん 139kcal	パインゼリー 38kcal	ロールケーキ 99kcal	バームクーヘン 102kcal
夕	ご飯 豚肉はるさめ ひじき豆煮 胡瓜とささみの和え物 味噌汁 553kcal	ご飯 ぶりの幽庵焼き 糸昆布煮 オクラのおかか和え 味噌汁 512kcal	ご飯 青椒肉絲 焼売 もやしと豆腐のサラダ 中華スープ 529kcal	ご飯 鶏肉の利休焼き がんもの煮付け きゅうりの酢の物 味噌汁 567kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼き さつま芋の旨煮 オニオンライス すまし汁 472kcal

