

5月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	2 ごはん さつま汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳 5がつのしょくいくもくひょうは、「はしをだ だしくつかおう」です。しょくいくもくひょう のホスターをみて、はしをだしたいもちかたを かくにんしましょう。		こんげつ じばさんひん 今月の地場産品  じゃがいも たまねぎ  ぶたにく	 いま しゅん 今が旬! レタス	6 中華丼 ピリカラきゅうり ぶどうゼリー 牛乳 ちゅうかどんには「うすら」というりのたま ごがはいっています。うまれて60にちくらい でたまごをうみはじめ、1ねんかんに250こ から280このたまごをうみます。
赤	とりにく さば ちくわ みそ ぎゅうにゅう	～おもに体をつくる食べもの			うずらのたまご ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう
緑	だいこん にんじん こんにやく ながネギ きりほしだいこん きゅうり	～おもに体の調子をととのえる食べもの			はくさい たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり
黄	ごはん さつまいも さとう ごまあぶら	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			ごはん むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー
	9 ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご 海そうサラダ 牛乳 はしのつかいかたには、「つまむ」、「はさ む」、「きる」、「くるむ」、「まぜる」など があります。にくだんごなども、はしてたば すいとおきさきすることができます。	10 しょうゆラーメン たこ焼き むらさきいもチップス 牛乳 むらさきいもチップスは、むらさきいもをあ ぶらでつけてつくっています。あつみがあつて かたいところがあるので、よくかんでたべま しょう。	11 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが こまつなごま和え 牛乳 なめこのぬめりは、かんそうやむしからみ まもるためのものです。ぬめりにはしょくもつ せんがふくまれていて、からだにうおい あえてくれるこうかきだされています。	12 たまごパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳 きゅうしょくでは、ようしょくのひでも「は し」をつかうことがあります。それは、はし をつかうしゅうをふやして、はしをつかうこ とに慣れてほしいからです。	13 チキンカレーライス ミックスフルーツ 牛乳 カレーライスのとりにくは、さとうやヨー グルトでしてあじをつけてから、オープンで やき、さいごにルウにまぜています。とりに くをあまみをあじわってください。
赤	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく ハム ひじき きわかめ こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく たこ たまご ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく えび しるみざかな うずらのたまご ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう
緑	ながネギ たまねぎ キャベツ	もやし たまねぎ はくさい メンマみず にんじん ながネギ キャベツ	なめこ ながネギ たまねぎ しらたき にんじん いんげん もやし こまつな	たまねぎ はくさい しめじ ながネギ トマト にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん おとう みかん パン ナタデココ
黄	ごはん パンこ さとう	ラーメン こめあぶら ごまあぶら さとう たこやきのかわ むらさきいも	ごはん じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	パン さとう じゃがいも こむぎこ こめあぶら パター スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パター こめあぶら はちみつ
	16 エビピラフ ウインナースープ トマトソースオムレツ 牛乳 エビピラフは、ちょうみりょうといっしょに きこんだごはんに、おおいなべでつくった 具(く)をあたらませてつくっています。	17 焼きそば わかめスープ チーズはんぺんフライ 牛乳 やきそばは、具(く)とメンをべつべつに オープンでやいてつくっています。おさら にさいくがのこらないよう、はしてじょう すにたべましょう。	18 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 牛乳 いわしには、カルシウムというえい よくがたくさんふくまれていて、わ たしたちのほねやはをつよくして くれるとてすこいかなです。	19 ごまパン ミネストローネ メンチカツ マカロニサラダ 牛乳 ミネストローネは、くたさんの スープのことです。やさしいほかに、 まめやこめ、パスタなどをいれ ることもあります。	20 そぼろごはん 玉ねぎのみそ汁 キャベツの浅漬け 牛乳 そぼろは、うしやぶた、とりのひ にくなどをほくしたものをい います。やさしいほかに、ま めやこめ、パスタなどをいれ ることもあります。
赤	えび たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ はんぺん チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ いわし ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく たまご あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう
緑	たまねぎ にんじん いんげん はくさい トマト	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しめじ ながネギ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながネギ こんにやく はくさい みずな	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	にんじん いんげん たまねぎ しめじ キャベツ
黄	ごはん でんぶん パター こめあぶら さとう マヨネーズ	やきそばメン こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん パンこ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	パン じゃがいも さとう こめあぶら でんぶん パンこ マカロニ ごまドレッシング ごまあぶら	ごはん むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら さとう
	23 わかめごはん 根菜のみそ汁 とり肉のおろしソース 牛乳 とりにくのおろしソースは、きゅうしょく センターでつくっています。おろしソ ースのだいこんは、きかいです りおろしています。	24 肉うどん ポテトコロッケ アーモンドフィッシュ 牛乳 うどんのひはおかすがすくないので、 メンはもちろ、具(く)をしっかりとたべ てほしいです。つゆはすこいこ いので、のみすまないでくだ さいね。	25 ごはん 中華コーンスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳 みなさんは、だいたいしほのもちか たができていますか?じょうすに はしをつかって、ごはんつゆが おちやわんにのこらないようにし ましょう。	26 チーズパン レタスのスープ 肉だんごケチャップ味 マッシュポテト 牛乳 きょうのレタスはちゅうるい 産(さん)です。レタスは はまがおいしいきせつなので、 いえてたべるときはサラ ダにしてもおいしいです。	27 ハヤシライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳 ハヤシライスの「ハヤシ」とは、 にくなどをこまかくきざ む「ハッシュ」がなまった もので、せいしきには「ハ ッシュドビーフアンド ライス」といいます。
赤	わかめ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく こさかな ぎゅうにゅう	たまご とうふ さかなのすりみ いか えび かに とりにく ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう
緑	だいこん にんじん ごぼう ながネギ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ながネギ ほしいたけ たまねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ いら	たまねぎ レタス えのき	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり
黄	ごはん さつまいも さとう こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ アーモンド ごま	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん ごま	パン こめあぶら パンこ じゃがいも なまクリーム パター	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パター こめあぶら さとう オリーブ オイル
	30 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳 みなさんは、5がつのしょくいくもくひょう の「はしをだしくつかおう」をい しきしてすこせましたか?これか ら、はしをだしいつかい かたをいしきしてしょくしを しましょう。	31 スープスパゲッティ ハムのマリネ プリン 牛乳 きょうは、のみものほかに、 スパゲッティのソースにも ぎゅうにゅうがつかわれて います。ぎゅうにゅうには ほねやはのもとになるカル シウムがたくさんふくま れています。	 早寝	 早起	 朝ごはん
赤	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	ウインナー ハム ぎゅうにゅう			
緑	にんじん ながネギ たけのこ ほしいたけ キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ			
黄	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん はるさめ	スパゲッティ パター こめあぶら こむぎこ さとう オリーブオイル プリン			