

# 5月使用食材

		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
1	金	茶飯 牛乳 お茶っ葉ふりかけ かつおの磯風味 味噌汁 お茶のケーキ	昆布(だし),★牛乳,ちりめんじゃこ,きざみのり,かつお,青のり,厚削り節(だし),油揚げ,カットわかめ,豆乳	米,油,★白いりごま,揚げ油,でん粉,三温糖,★小麦粉,砂糖,豆乳,バター,粉砂糖	しょうが,たまねぎ,はくさい,小松菜,ねぎ,しめじ	狭山茶,塩,酒,みりん,しょうゆ,白みそ,赤みそ,ベーキングパウダー
7	木	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き 果物(冷凍みかん)	豚肉,鳥がら,★いか,★牛乳,豚挽肉,大豆ミート	油,★蒸し中華めん,でん粉,ごま油,★春巻きの皮,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,冷凍みかん	こしょう,酒,塩,オイスターソース,しょうゆ,ケチャップ,カレー粉,クミン,コリアンダー
8	金	山菜おこわ 牛乳 千種卵焼き 鶏肉と白菜のスープ	鶏肉,油揚げ,★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵,鳥がら,鶏肉	米,もち米,油,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,ぜんまい水煮,わらび水煮,干しいたけ,たまねぎ,切干し大根,小松菜,はくさい,しめじ,えのきたけ	酒,しょうゆ,みりん,塩,こしょう
11	月	カレーピラフ 牛乳 じゃが芋と白いんげん豆のチーズ焼き ジュリエンスープ	豚挽肉,★牛乳,ベーコン,いんげん豆,★ピザ用チーズ,鳥がら	米,麦,豆乳,バター,油,じゃがいも,卵なしマヨネーズ,★ドライパン粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,小松菜	カレー粉,塩,酒,こしょう,パセリ(乾)
12	火	ご飯 牛乳 赤魚の味噌漬け 油揚げ入りごま和え 塩豚汁	★牛乳,あかうお,油揚げ,厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉	米,砂糖,★白すりごま,こんにゃく,さといも	小松菜,キャベツ,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ	白みそ,酒,みりん,しょうゆ,塩
13	水	鶏南蛮うどん 牛乳 野菜のかき揚げ 果物(清見)	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,★牛乳,焼き竹輪,高野豆腐,大豆	★冷凍うどん,でん粉,さつまいも,★小麦粉,長いも,揚げ油	干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,にんじん,小松菜,ホールコーン,清見オレンジ	酒,しょうゆ,塩,みりん
14	木	グリーンピースご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ すき焼き風煮	昆布(だし),★牛乳,★わかさぎ,豚肉,焼き豆腐,厚削り節(だし)	米,揚げ油,★小麦粉,でん粉,じゃがいも,しらたき,★車麩,三温糖	グリーンピース,さやつき,はくさい,ねぎ,えのきたけ,小松菜	塩,酒,ガーリックパウダー,しょうゆ
15	金	フレンチトースト 牛乳 米粉のミートボールシチュー コーンサラダ	★鶏卵,★調理用牛乳,★牛乳,鶏挽肉,豆腐,鳥がら	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,米粉,オリーブ油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,パセリ(乾),酢,粉辛子
18	月	ご飯 牛乳 あじフライ ポテトサラダ すまし汁	★牛乳,あじ,厚削り節(だし),鶏肉,カットわかめ	米,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油,じゃがいも,油,砂糖,卵なしマヨネーズ	にんじん,きゅうり,たまねぎ,しば漬,はくさい,ねぎ,えのきたけ,小松菜	酒,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,酢,塩
19	火	アスパラクリームスパゲティー 牛乳 果物(パイナップル) いかと海藻のサラダ	鶏肉,鳥がら,★調理用牛乳,★粉チーズ,★生クリーム,★牛乳,海藻ミックス,★いか	★スパゲッティ,油,★バター,★小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,しめじ,アスパラガス,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パインアップル	白ワイン,塩,こしょう,酒,酢,粉辛子,パセリ(乾)
20	水	こぎつねご飯 牛乳 ぎせい豆腐 野菜たっぷり味噌汁	油揚げ,★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵,豆腐,厚削り節(だし),鶏肉,カットわかめ	米,麦,砂糖,★白いりごま,油,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,小松菜,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	うすくちしょうゆ,塩,みりん,酒,しょうゆ,白みそ,赤みそ
21	木	チリミートドッグ 牛乳 チキンスープ 果物(小玉すいか)	豚挽肉,大豆ミート,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら,鶏肉,レンズマメ	★無塩コッペパン,油,★小麦粉,三温糖,米粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,キャベツ,セロリー,にんじん,ごぼう,小玉すいか	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,トマトソース,チリパウダー,しょうゆ,塩,こしょう,酒
22	金	カレーライス 福神漬け 飲み物セレクト 揚げごぼうとツナサラダ	鳥がら,豚肉,(★牛乳,★コーヒー乳飲料),カットわかめ,ツナ水煮	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,砂糖,ごま油,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,(りんごジュース,ぶどうジュース),福神漬,キャベツ,きゅうり,レモン汁,ごぼう	クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ,塩,こしょう,カレー粉,オイスターソース,酢
26	火	ごまご飯 牛乳 ホキの酢豚風 いかとチンゲン菜のスープ 果物(河内晩柑)	★牛乳,ホキ,鳥がら,鶏肉,★いか,カットわかめ	米,麦,★白いりごま,★黒いりごま,揚げ油,でん粉,じゃがいも,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ水煮,干しいたけ,にんじん,えのきたけ,はくさい,チンゲンサイ,河内晩柑	しょうゆ,酢,ケチャップ,みりん,塩,こしょう
27	水	丸パン 牛乳 ひじき入りコロッケ ボイルきゃべつ トマトスープ	★牛乳,豚挽肉,干ひじき,豆乳,ベーコン,鳥がら,ひよこまめ(乾)	★無塩丸パン,油,じゃがいも,ポテトパウダー,豆乳,バター,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,ホルトマト	塩,こしょう,ナツメグ,中濃ソース,ウスターソース
28	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 磯和え 田舎汁	★牛乳,鶏肉,きざみのり,かつお節,厚削り節(だし)	米,麦,ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン,白みそ,赤みそ
29	金	麻婆豆腐丼 牛乳 茎わかめのナムル 豆乳キャラメルプリン	豚挽肉,鳥がら,冷凍豆腐,★牛乳,くきわかめ,アガー,豆乳	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,つきこんにゃく,★白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,もやし,小松菜	トウバンジャン,酒,しょうゆ,赤みそ,八丁味噌,オイスターソース,みりん,ミルクキャラメル

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。