



5月のこんだて

ブログで写真も見てくださいね！



曜日	日付	昼食	材料名	おやつ	材料名
月	12 26	鶏じゃが ブロッコリーサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・昆布・エリンギ ブロッコリー・きゅうり・竹輪・白ごま・青のり 榎茸・長葱・味噌・鰹節・煮干し	セサミパンケーキ 牛乳	白ゴマ・小麦粉・牛乳・玉子 砂糖・重曹・サラダ油
火	13 27	五目さんぴら 玉子サラダ 味噌汁 ごはん	ごぼう・人参・豚肉・しいたけ・こんにゃく・白ごま マカロニ・玉子・コーン・竹輪・きゅうり・パセリ・マヨネーズ 長葱・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	おからドーナツ 牛乳	おから・小麦粉・玉子・ 牛乳・砂糖・ベーキングパウダー
水	14 28	ポテトグラタン きゅうりとワカメのサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉葱・ベーコン・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ きゅうり・ワカメ・コーン・岩塩・ごま油 小松菜・油揚げ・味噌・鰹節・煮干し	抹茶ケーキ 牛乳	薄力粉・バター・抹茶 砂糖・ベーキングパウダー
木	15	パースデーハンバーグ 人参シリシリ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・パン粉・牛乳・玉子 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 大根・長葱・味噌・鰹節・煮干し	誕生日プリン 牛乳	牛乳・玉子・バニラエッセンス 生クリーム
	1 29	卵の花炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん	おから・人参・コーン・しいたけ・長ネギ キャベツ・レタス・シーチキン・マヨネーズ・青のり 焼き麩・小松菜・味噌・鰹節・煮干し	果物 牛乳	バナナ
金	2	お誕生日カレー 大根サラダ ワカメスープ	じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・ごはん 大根・きゅうり・竹輪・青のり・マヨネーズ ワカメ・榎茸・長葱	パースデープリン 鯉のぼりクッキー	牛乳・玉子・バニラエッセンス 牛乳・玉子・バニラエッセンス バター・小麦粉・砂糖 牛乳・バニラエッセンス
	16 30	えびシウマイ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・生姜・片栗粉・焼売皮 じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ 小松菜・大根・味噌・鰹節・煮干し	ミルクチーズプリン 牛乳	クリームチーズ・牛乳 ゼラチン・砂糖
土	17 31	鮭のマヨコーン焼き コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	鮭・コーン・マヨネーズ・粉チーズ・パセリ キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ 榎茸・ワカメ・味噌・鰹節・煮干し	かっぱ巻き 牛乳	きゅうり・ごはん 焼きのり・白ゴマ
月	19	鳥菊風親子丼 ほうれん草ごま和え 味噌汁	鶏肉・玉子・玉ねぎ・しめじ・人参・焼きのり・ごはん ほうれん草・白ごま・もやし・竹輪・コーン 長葱・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	アメリカンワッフル 牛乳	薄力粉・バター・食塩・玉子 砂糖・ベーキングパウダー・牛乳
火	20	酢豚風肉団子 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	牛豚挽肉・玉葱・にんじん・ピーマン・片栗粉 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 小松菜・もやし・味噌・鰹節・煮干し	玉葱おやき 牛乳	ごはん・フライドオニオン 醤油
水	7 21	スカロップポテト キャベツのゴマ塩サラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・しめじ・パセリ キャベツ・コーン・かに蒲鉾・ごま油・すりごま・岩塩 ワカメ・豆腐・味噌・鰹節・煮干し	蒸しパン 牛乳	小麦粉・玉子・サラダ油 ベーキングパウダー・砂糖
木	8 22	白身魚のフライ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	スズキ・小麦粉・玉子・パン粉・玉葱・ピクルス・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 しめじ・大根葉・味噌・鰹節・煮干し	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム マーガリン
金	9 23	ひじき五目炒め マカロニサラダ 大根スープ ごはん	ひじき・人参・豚肉・しいたけ・油揚げ・ごま・大根 きゅうり・マカロニ・竹輪・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・ワカメ・榎茸・長葱	キャラメル麩ラスク 牛乳	焼き麩・バター・牛乳 砂糖
土	10 24	焼き餃子 鶏ハムサラダ 春雨スープ ごはん	牛豚挽肉・キャベツ・ニラ・餃子皮 鶏肉・キャベツ・レタス・きゅうり・マヨネーズ・チーズ 春雨・榎茸・長葱・片栗粉	焼きおにぎり 牛乳	ごはん・鰹節・醤油

★行事、その他都合により変更することがございます。