



5月 もいっつけ表



月	火	水	木	金
1日 (たれ) かき揚げ丼 ごはん 豚汁 	2日 (たれ) 華風あえ 鶏肉の ヤンニョムカンジャンかけ 中華風 炊き込みごはん チンゲン菜のスープ 	3日 法記念の日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
8日 手作りふりかけ 酢豚 ごはん わかめスープ 	9日 たれ おひたし 豚肉の 塩こうじ焼き 深川飯 ピリ辛みそ汁 	10日 (ドレッシング) フレンチサラダ 手作りコロッケ (ソース) こどもパン ミネストローネ 	11日 (ツナ・ごま・ドレッシング) ビーンズサラダ 麦ごはん カレーライス ルウ 	12日 (たれ) みそ和え 鶏つくねの 照り焼き ごはん 五目煮
15日 中華めん 小松菜の ソテー ラーメン ポテトのチーズ焼き 	16日 (たれ) 磯香和え 鮭のごまマヨネーズ焼き ごはん 新じゃがの煮物 	17日 (ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉の から揚げ (3こ) ピース入り わかめごはん みそ汁 	18日 (ドレッシング) コールスローサラダ 白身魚の香味焼き シーフードピラフ コンソメスープ 	19日 しょくいくのひのこんだ 二色揚げパン きな粉・ココア ポークビーンズ ワンダンスープ
22日 (ドレッシング) 春雨サラダ ねぎ塩 ごはん いかの黒酢揚げ 中華スープ 	23日 	24日 (ごま・たれ) 野菜 肉 ビビンバ ごはん レンフォアタン 	25日 (ドレッシング) 焼きカレーパン アスパラサラダ じゃがいものコンソメスープ煮 	26日 (ドレッシング) コーンサラダ チーズ オムレツ 鶏ごぼうピラフ 豆腐スープ
29日 振替休日 	30日 (たれ) かんぴょうの和え物 さばの塩焼き ごはん 筑前煮 	31日 (ごま・ドレッシング) ナムル 餃子フライ 2個づつ キムチチャーハン スンドゥブスープ 	今月の【食育の日の献立】は ポークビーンズ です。 今年の「食育の日の献立」には、「鉄・Fe」を多く含む 食品を取り入れています。今月は【大豆】です。 	