

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	お弁当	ビスケット せんべい		ビスケット・せんべい	
6 ・ 20	火	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 バナナ スキムミルク お麩ラスク	牛乳・豚肉・油揚げ・煮干・ 米みそ・スキムミルク	精白米・麦・植物油・カレー 粉・じゃがいも・麩・グラ ニュー糖・ビュアココア	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピー マン・トマトケチャップ・切干だい こん・青ねぎ
7 ・ 21	水	麦ごはん 鶏の照り焼き れんこんのサラダ 清汁	牛乳 オレンジ 七草がゆ(7日) スキムミルク(21日) ハッシュドポテト	牛乳・鶏肉・米みそ・かつお 節・昆布・油揚げ・煮干し・ スキムミルク	精白米・麦・砂糖・マヨネー ズ・すりごま・白玉ふ・じゃ がいも・片栗粉・植物油	れんこん・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう(生)・えのきたけ・はく さい・だいこん・だいこんの葉・せ り・かぶ・オレンジ
8 ・ 22	木	雑穀ごはん 魚の香味焼き ソテー 洋風みそ汁	牛乳 チーズ スキムミルク さつま芋もち	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・ベーコン・煮干・米み そ・スキムミルク	精白米・雑穀・砂糖・ごま 油・植物油・さつまいも・片 栗粉	青ねぎ・しょうが・にんにく(生)・ キャベツ・にんじん・コーン、ホー ル(缶詰)・かぼちゃ・キャベツ・た まねぎ
9 ・ 23	金	ロールパン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 さつまいもスティック わかめごはん	牛乳・牛肉・スキムミルク・ ロースハム・鶏肉・塩わかめ	さつまいも・ロールパン・ じゃがいも・マーガリン・鶏 がらだしの素・ドミグラス ソース・ビーフシチューの 素・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトケチャップ・トマト ピューレ・ブロッコリー・カリフラ ワー
10 ・ 24	土	みそラーメン オレンジ	豆乳 バナナ 豆乳 せんべい	調整豆乳・焼き豚・赤色辛み そ	中華めん・すりごま・中華 スープの素・ごま油・鶏がら だしの素・せんべい	バナナ・もやし・にんじん・青ね ぎ・しょうが・オレンジ
13 ・ 27	火	麦ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根のあちゃら漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 バナナ 焼きうどん	牛乳・白身魚・ロースハム・ 木綿豆腐・煮干・米みそ・豚 肉・かつお節	精白米・麦・片栗粉・植物 油・上白糖・ごま油・すりご ま・じゃがいも・うどん	バナナ・しょうが・切干だいこん・ きゅうり・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・キャベツ
14 ・ 28	水	雑穀ごはん がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳 オレンジ 豆乳 ハムサンド	牛乳・がんもどき・鶏卵・調 整豆乳・ロースハム	精白米・雑穀・植物油・ごま 油・中華スープの素・砂糖(三 温糖)・片栗粉・鶏がらだしの 素・食パン(サンドイッチ 用)・マヨネーズ	にんじん・たけのこ(ゆで)・セロ リ・さやいんげん・乾しいたけ・こ まつな・たまねぎ・もやし・オレン ジ
15	木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん 豚カツ オレンジサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット スキムミルク バナナケーキ	牛乳・しらす干し・豚肉ヒ レ・鶏卵・塩わかめ・スキム ミルク	ビスケット・精白米・麦・ご ま油・白ごま(いり)・小麦粉 (薄力粉)・パン粉・植物油・ 砂糖・鶏がらだしの素・パ ター・粉糖	こまつな・にんじん・トマトケ チャップ・キャベツ・みかん缶・ きゅうり・パセリ・たまねぎ・青ね ぎ・ぶどうジュース・バナナ
16 ・ 30	金	ロールパン 肉団子と野菜のスープ煮 はんぺんのサラダ	牛乳 さつまいもスティック スキムミルク クッキー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・はん ぺん・スキムミルク	さつまいも・ロールパン・片 栗粉・鶏がらだしの素・すり ごま・マヨネーズ・小麦粉(薄 力粉)・上白糖・バター	しょうが・キャベツ・たまねぎ・に んじん・きゅうり
17 ・ 31	土	豆乳クリームスバゲティ ゼリー	豆乳 バナナ せんべい	調整豆乳・ベーコン・豆乳	スバゲティ(乾)・植物油・鶏 がらだしの素・片栗粉・ゼ リー・せんべい	バナナ・コーン、ホール(冷凍)・こ まつな・たまねぎ・にんじん・パセ リ
19	月	麦ごはん おさかなハンバーグ もやしのごま和え 白菜とベーコンのスープ	牛乳 にんじんスティック 豆乳 シュガートースト	牛乳・白身魚・芽ひじき (乾)・米みそ・豆乳・かつお 節・ちくわ・ベーコン・調整 豆乳	精白米・麦・ごま油・片栗 粉・植物油・上白糖・すりご ま・鶏がらだしの素・食パン (6枚切)・マーガリン・グラ ニュー糖	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・しょ うが・もやし・はくさい・パセリ
26	月	麦ごはん 人参みそつくね キャベツとツナのナムル 白菜とコーンの豆乳スープ	牛乳 にんじんスティック スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・豚ひき肉・牛乳・米み そ・まぐろ油漬缶詰・鶏肉・ 豆乳・スキムミルク	精白米・麦・植物油・パン 粉・砂糖・ごま油・鶏がらだ しの素・米粉・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・ キャベツ・コーン、ホール(缶詰)・ はくさい
29	木	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳 ビスケット 豆乳 シュガートースト	牛乳・鮭(切り身)・米みそ・ 木綿豆腐・煮干・調整豆乳	ビスケット・精白米・麦・パ ター・砂糖・食パン(6枚 切)・マーガリン・グラニュー 糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブ ロccoli・根深ねぎ・もやし・生 しいたけ・えのきたけ・しめじ・こ まつな・だいこん

今月の宗像産

今月は15・19・26・29日に宗像産の野菜を取り入れた献立をたてました。
☆お知らせ☆

ラッキーデー・・・7日
誕生会・・・15日
郷土料理・・・29日 鮭のチャンチャン焼き 【北海道】秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で
味付けした料理。

※都合により献立の一部を変更することがあります。