


5がつのこんだて



日 (曜)	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
7 (火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ぎょかいのオイスターソースいため キャロットポタージュ	きなこ えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
9 (木)	<くどものひこんだて> たけのこおこわ ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ちゃちゃちゃサラダ とうふじる こどものひデザート	あぶらあげ とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ ほうれんそう せんちゃ	たけのこ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん もちごめ さとう スパゲティ こどものひデザート	マヨネーズ
10 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ あじのこうみフライ きりぼしだいこんのうまに ぶたじる	あじ さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん いんげん ねぎ パセリ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
13 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごまみそやき アーモンドあえ つみれじる いちご	とうふ みそ あじだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ れんこん えのきたけ たまねぎ いちご	ごはん むぎ さとう	ごま アーモンド
14 (火)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう だいたとごぼうのメンチカツ チキンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし igo エリンギ	スパゲティ こむぎこ さとう パンこ かたくりこ	あぶら
15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう やしししゃも きんときまめのにまめ たけのこのみそに	きんときまめ あつあげ いかだんご みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう こんにやく	ごはん むぎ さとう	あぶら
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ スナッフえんどうのごまあえ けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	スナッフえんどう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ にくしのだに わふうサラダ さやえんどうのみそしる	ちくわ かつおぶし あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ	こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ
20 (月)	アスパラチャーハン ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ツナサラダ ビーフンスープ	ベーコン ツナ えび	ぎゅうにゅう いわし	アスパラガス こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし にんにく きゅうり もやし しいたけ	ごはん むぎ さとう ビーフン こめこ	あぶら
21 (火)	セルフドッグ ウイナー ポイルやさい ぎゅうにゅう ラビオリスープ フルーツヨーグルト	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ みかん もも パイナップル	パン パンこ こむぎこ	あぶら

日 (曜)	こんだてめい	 からだ しょうひん (体をつくる食品)		 からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ げんきハンバーグ ゆかりあえ あさりのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あさり みそ	ぎゅうにゅう いりこ ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ あかしそ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし たけのこ	ごはん むぎ パンこ	
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのクラッカーあげ おほかあえ もずくのすましじる	とりささみにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ こむぎこ クラッカー パンこ	あぶら
24 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きんぴらごぼう なめこのみそしる ブルーベリーゼリー	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	レモン ごぼう こんにやく なめこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま
27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため いそあえ じゃこいりみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
28 (火)	セサミトースト ぎゅうにゅう ポテトリヨネーズ キャベツのスープに	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま あぶら
29 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのごまやき アスパラのあおじそあえ にくじゃが	あかうお ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス キヌサヤ	キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら
30 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのレモンじょうゆあえ はるさめサラダ わかめスープ	かつお ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり レモン	ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら
31 (金)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ パオシュウ かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ わかめ こんぶ	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご しいたけ とうもろこし たけのこ	ごはん むぎ パんこ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま



入学や進級して1か月がたち、あたらしい環境での疲れが出やすくなる時期です。ご家庭で、早寝をして十分な睡眠をとり体を休めたり、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。