

5がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
6日 (木)	<こどものひこんだて> たけのこごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ちゃちゃちゃサラダ かまぼこのすましじる こどものひデザート	あぶらあげ とりにく ふたにく だいず ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みずな せんちゃ	たけのこ たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり しめじ	むぎごはん パンこ かたくりこ スパゲティ こどものひ デザート	あぶら マヨネーズ
7日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのおやき きんぴられんこん ぶたじる	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	こんにやく れんこん たまねぎ ごぼう だいこん	むぎごはん さとう	あぶら ごま
10日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ マーボーあつあげ	ぶたにく ぎゅうにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら
11日 (火)	コッペパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう いかのバジルやき ひじきサラダ ポトフ	いか ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	バジル こまつな にんじん	キャベツ きピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし かぶ	パン さとう	くろまめきなこ クリーム
12日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのみそがらめ なっとうサラダ おつゆふのすましじる	かつお みそ なっとう ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら マヨネーズ
13日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら ゆかりあえ ちくぜんに	あかうお とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかしそ さやえんどう	だいこん ごぼう れんこん たけのこ こんにやく	むぎごはん こむぎこ さとう	あぶら
14日 (金)	ハヤシライス ぎゅうにゅう パオシュウ いろどりサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たけのこ ラディッシュ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら
17日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのさっぱり スナッフえんどうのごまあえ なめこのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	スナッフえんどう にんじん	しょうが キャベツ なめこ たまねぎ	むぎごはん さとう	ごま
18日 (火)	ココアトースト ぎゅうにゅう アーモンドいため あさりチャウダー	とりにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	しょうパン さとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン アーモンド あぶら

日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ ふくじんづけあえ わかたけじる	カレイ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ たまねぎ しめじ ふくじんづけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら
20日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ さんしょうあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	むぎごはん パンこ じゃがいも	
21日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき あまずあえ まめじゃが	さけ ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みずな さやえんどう	キャベツ たまねぎ こんにやく	むぎごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら
24日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのやさしいため こまつなとチーズのじゃこあえ さやえんどうのみそしる	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん こまつな さやえんどう	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ かぶ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら
25日 (火)	フィッシュバーガー まるパン しろみぎかなフライ ポイルやさい ぎゅうにゅう ラビオリスープ ブルーベリーゼリー	ホキ ラビオリ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ ラディッシュ	パン パンこ こむぎこ ブルーベリー ゼリー	あぶら
26日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきっコレパー こんぶあえ けんちんじる	レバー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう しめじ だいこん	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
27日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ わふうサラダ いもちじる	さば ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん かたくりこ いもち	あぶら マヨネーズ
28日 (金)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう いりこ ナムル かふうたまごスープ	やきぶた たまご とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん あかピーマン ほうれんそう チンゲンサイ にら	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん もちごめ さとう かたくりこ	あぶら

今月の比田の野菜等 : ほうれんそう こまつな ねぎ だいこん みずな キャベツ ニラ かぶ ラディッシュ
たけのこ もちごめ



