

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)		からだちょうしとどの 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
11日 (月)	ビビンバ ぎゅうにゅう いりこ かんこくふうサラダ とうふとあさりのスープ	ぎゅうにく たまご みそ あさり とうふ	ぎゅうにゅう いりこ のり	ほうれんそう こまつな にんじん	にんにく しょうが わらび たけのこ えのきたけ もやし たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま
12日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごアンドマーガリン いわしのアングレーズ フレンチサラダ やさいとまめのスープ	いわし だいたい しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン にんじん パセリ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ とうもろこし	パン いちごジャム かたくりこ さとう パンこ じゃがいも	マーガリン あぶら
13日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからやき うのはないり さやえんどうのみそしる	ぶたにく おから さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやえんどう	ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん むぎ さとう	あぶら
14日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのクラッカーあげ かつおあえ わかたけじる	とりにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ クラッカー	あぶら
15日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき なっとうあえ なめこのみそしる	さば なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが うめぼし キャベツ なめこ たまねぎ だいこん	ごはん むぎ さとう	
18日 (月)	ハヤシライス ぎゅうにゅう ポテトリヨネーズ ひじきのサラダ	ぎゅうにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら
19日 (火)	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう いかとアスパラのサラダ とうにゅうスープ	ツナ いか とりだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん みずな	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら
20日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとピーマンのいためもの アーモンドあえ あごだんごのみそしる	ぶたにく あごだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド
21日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ えびのチリソース かいそうサラダ にらたまスープ	えび たまご	ぎゅうにゅう いりこ わかめ こんぶ	ねぎ トマト こまつな にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま

日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとどの 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
22日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのおおやき こんぶあえ たけのこのみそに	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやえんどう こまつな	レモン もやし キャベツ こんにやく たけのこ ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら
25日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ きりぼしだいこんのうまに おつゆふのすましじる	あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや こまつな ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう ふ	あぶら ごま
26日 (火)	セルフドック ウインナー ボイルやさい ぎゅうにゅう キャロットポターージュ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら
27日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき こんにやくとあらめのいために とうふとたけのこのすましじる ブルーベリーゼリー	さわら とりミンチ とうふ	ぎゅうにゅう あらめ	バジル ピーマン にんじん ほうれんそう	こんにやく たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま
28日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのマーマレードやき いろどりサラダ ラビオリスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	もやし とうもろこし たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ マーマレード こむぎこ	あぶら
29日 (金)	アスパラチャーハン ぎゅうにゅう こいわしのからあげ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	とりにく だいたい ツナ	ぎゅうにゅう いわし	アスパラガス ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ しめじ	ごはん むぎ こめこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ

今月の比田の野菜等 : たけのこ こまつな ほうれんそう みずな ねぎ だいこん