

令和4年5月献立表





	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	サイコロステーキ風 焼き野菜・ナムル シタススープ・バナナ おやつ プリン	魚のおろし煮 茄子の生姜醤油煮 素麺の吸い物 漬け物
2 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子・オランダ煮	赤飯・ごま和え 太刀魚のおろしだれ かき玉汁・バナナ	鶏肉の甘辛煮 わさび醤油和え 春雨スープ・ゼリー
3 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	ミニパン 野菜たっぷりオムレツ きのこスープ・ヨーグルト	鮭のムニエル キャベツのサッと煮 コーンスープ・漬物
4 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・そぼろ煮	焼き鮭のとろろあん ひじきと南瓜の煮物 豆乳みそ汁・オレンジ	鶏肉のごま煮 マヨポンごま和え ミネストローネ
5 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子 大豆と昆布の煮物	ハヤシライス コールスロー・ヨーグルト とうもろこしのムース おやつオレンジゼリー	魚の酢醤油焼き さっぱりカニポテト オクラのスープ 漬け物
6 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・酢の物	といてん フロッキーサラダ けんちん汁・オレンジ	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー 吸い物・漬物
7 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・和え物	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ ミネストローネ・バナナ	魚のおろし煮 コーンと春雨サラダ 吸い物・漬物
8 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨のきんぴら とろろ	ナポリタン・いんご シーザーサラダ フロッキーと卵スープ おやつ 水ようかん	豚肉のみそ煮 オクラとしらす和え なめこのみぞれ汁 漬け物



4月お弁当
 たけのこご飯
 鱈の香り焼き
 ポテトサラダ
 ブロッコリーのごま和え
 けんちん汁
 オレンジ
 抹茶ケーキ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒め トマトスープ・オレンジ	白身魚の梅煮 たけのこの煮物 薄くず汁・漬物
10火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・ナムル	オムライス・スイカ 鮭のクリーム煮 野菜コンソメスープ	鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃのサラダ オクラスープ・漬物
11水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・酢の物	桜えびご飯・牛肉のしぐれ煮 マカロニサラダ きのこ汁・バナナ	カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー はんぺんの味噌汁
12木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます 茄子の煮浸し	白身魚のムニエル ポテトサラダ ミネストローネ・オレンジ おやついちごババロア	豚肉の醤油焼き わさび醤油和え 山芋かき玉汁 漬け物
13金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	いない寿司 チンゲン菜と煮卵煮物 そばの吸い物・バナナ	チキンのトマト煮 春雨サラダ・漬物 コンソメスープ
14土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 筑前煮・とろろ	魚の煮付け チンゲン菜の生姜煮 茶碗蒸し・バナナ	太刀魚の塩焼き トマトサラダ・漬物 カニとオクラ吸い物
15日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト えのき茸の和え物 おかず金平	チキンカレー・ヨーグルト はんぺんサラダ トマトのもずく和え おやつ ティラミス	鶏肉のやわらか煮 ごぼうサラダ コーンスープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・キャベツ煮	豚肉のあっさり煮 さっぱりカニポテト 豆乳みそ汁・スイカ	マーボー豆腐 小松菜のナムル レタススープ・漬物
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ほうれん草和え 大豆と昆布の煮物	 お弁当  豆ご飯・鯉のたたき サラダ・ふきおかか煮 味噌汁・オレンジ・ゼリー	鮭のレモン醤油焼き じゃが明太バター そばの吸い物 漬物
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・なます	レタス巻き 煮しめ盛合わせ 鶏五目汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮 枝豆豆腐(酢味噌) ニラスープ・漬物
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 えのき茸の和え物	カレイの煮付け 干草和え・バナナ はんぺんの吸い物 おやつ 抹茶プリン	魚の旨み中華煮 豆腐の野菜あんかけ カニと春雨のスープ 漬け物
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 生姜煮・なます	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンスープ・スイカ	鶏肉の生姜照り焼き ブロッコリー明太和 豆乳みそ汁・漬物
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆・和え	海老ちらし寿司 煮しめ盛合わせ けんちん汁・オレンジ	魚の粕漬け焼き ほうれん草和え物 大根汁・漬物
22 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ 和え物・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ・吸い物 バナナヨーグルト おやつ ロールケーキ	魚の生姜煮 春雨とハムの酢の物 五目汁 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根煮・和え	赤魚の黒酢南蛮漬け ポテトサラダ かき玉汁・オレンジ	白身魚のムニエル 長芋ともずく酢の物 人参スープ・漬物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・サッと煮	サバの味噌煮・バナナ 五目オランダ煮 とろろ昆布の吸い物	親子丼・葡萄ゼリー トマトの韓国風和え 花麩の吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・うずら豆	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ もずく和え・スイカ	魚の煮付け・漬物 キャベツの塩昆布和 そばの吸い物
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜とツナ和え 茄子の生姜醤油煮	あさりご飯・心太 豚肉のあっさり煮 豆腐の味噌汁・スイカ おやつ アイスクリーム	鶏肉の黒酢煮 たまご豆腐 オクラのとろろスープ 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐の煮物・茄子	かつおのたたき 南瓜のうま煮・バナナ オクラとしめじ吸い物	鶏肉のごま煮・漬物 マカロニサラダ 小松菜の豆乳スープ
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ルヅ煮	鶏肉のやわらか煮 アスパラのごま和え トマトスープ・スイカ	魚の田楽・漬物 わさび醤油和え とろろ昆布の吸い物
29 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平ごぼう 春雨の酢の物	なめことろろそば おにぎり・出し巻き卵 茄子煮・バナナ おやつ たら焼き	ポテトコロッケ キャベツの塩昆布和 野菜コンソメスープ 漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	かしわめし・茄子煮 カレイの煮付け 茶碗蒸し・スイカ	豚肉の味噌風味焼き はんぺんサラダ きのこスープ・漬物
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・和え物	鮭のフライ(タルタル) 茄子の煮浸し けんちん汁・スイカ	チキンカレー コールスロー・ゼリー モロヘイヤスープ

