

5月のよていにんだて

《参考にしてください》

★…卵 ◆…乳製品 ◇えび

◎アレルギー対応可能献立(卵除去・乳製品除去)

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月	火	水 7日	木 8日	金 9日
		ごはん カレーにくじゃが さんまたつたあげ おかかふりかけ	◇ゆであげシーフード*トマト ソース*ゲティ スパイシーポテト	ふかがわめし すましじる ★◆◎ちくわチーズ*つめ フライ
子どもの日	振替休日	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎ茸 生姜/ さんま 生姜 小麦粉 でん粉 油/しらす干し かつおぶし の り ごま/	スパゲティ 炒め油/ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト にんにく パセリ 小麦粉 /じゃがいも 油 /	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 味噌 葉大根/豆 腐 わかめ ししいたけ 長ねぎ/ ちくわ チーズ (10g) 小麦粉 卵(3g)パン粉 油/
12日	13日	14日	15日	16日
ぶたすきどん みそしる(じゃがいも) からしあえ	★◆よこわりパンズ ◆クリームシュール*ふうみ たらフライ こまつなサラダ	ごはん とうふのトロトロに ★◎ししやもの*かて んぶら オレンジ	★◇◎たぬきうどん (えびいり) ◆チーズポテト ミニトマト	◆チキンライス ◆かぼちゃコロケ コロコロサラダ
精白米/ 豚肉 しらたき た まねぎ 筍 たもぎ茸 ほうれ ん草/じゃがいも わかめ 長ね ぎ 味噌/小松菜 キャベツ ち くわ/	よこわりパンズ 卵(3.3g)ス クミル(2.0g)/豚肉 セロリ じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スクミル チーズ /たら 小麦粉 パン粉 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 人 参 長ねぎ 生姜 にんにく でん粉/かつおししやも 小麦粉 卵 油/オレンジ	ソトめん/ えび(5g)あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵(3g) 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ね ぎ たもぎ茸 干しいたけ/じゃ がいも パター チーズ 牛乳 スクミ ル /ミニトマト/	胚芽米 大麦 パター 鶏肉 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト 油/かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スクミル 小麦粉 油/ハム 凍り豆腐 人参 きゅう り コーン ごま/
19日	20日	21日	22日	23日
まめとひきにくのカ レー もやしのごまサラダ	★◆かくしよく イタリアンスープ ★◎ほっけのオート ミールフライ チョコクリーム	ごはん ★◎にらたまスープ あげぎょうざ ナムル	みそラーメン きなこポテト パナナ	わかめごはん みそけんちんじる サバのこうみあげ
精白米/ 豚ひき肉 玉ねぎ 人 参 いんげん豆 セロリ パセリ ズン 小麦粉/ ほうれん草 も やし コーン 人参 味噌 ごま/ コンスターチ/	角食 卵(3.3g)スクミル(2.0 g)/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 味噌/ほっけ 小麦粉 卵(4g) オートミール パ ン粉 油/豆乳 チョコレート コッ クスターチ/	精白米/卵(20g) 豆腐 にら/豚 肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ね ぎ にら 小麦粉 でん粉 大 豆粉末 油/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	ソトめん/ 豚肉 ママ 生姜 に んにく もやし 玉ねぎ 人参 油 長ねぎ ほうれん草 き わかめ 味噌 ごま/じゃがいも きなこ 油/パナナ/	胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 油 長ね ぎ 味噌/さば 生姜 にんにく 小麦粉 でん粉 油/
26日	27日	28日	29日	30日
★◎とりてんどん みそしる(とうふ) いそあえ	★◆くろコッペパン ◆アスパラのクリーム に ◆やさしいコロケ だいこんサラダ*	ごはん さつまじる ★◎ぶりのなんぶあげ おひたし	さんさいうどん バジルポテト れいとうみかん	ピピンバ(こまつな) ひじきはるまき *フルーツミックス
精白米/鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉 でん粉 油 /豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/小松菜 もやし のり/	くろコッペパン 卵(3.3g)ス クミル(2.0g)/ベーコン アスパラ マ マ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スクミル /じゃがいも 豚 肉 玉ねぎ コーン 人参 グリン ピース スクミル(0.8g) ごま 小 麦粉 パン粉 油/大根 まぐろ 水煮 きゅうり 人参 ごま/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 味噌/ぶり 小麦粉 卵 油 ごま/小松菜 もやし 鰹節/	ソトめん/ 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たも ぎ茸 なめこ 干しいたけ ほう れん草 長ねぎ/じゃがいも/ 油 にんにく バジル/みかん/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 小松菜 もやし 油 ごま/豚肉 ひじき 人参 筍 小麦粉 で ん粉 オイスターソース 油/みかん缶 桃缶 バン缶 梨缶 りんご缶/

ⓧ 高血圧予防に

塩分を減らす4つのポイント

①ラーメンやうどんの汁は飲まないで、残す。



②しょうゆやソースなどは直接かけない。



③調味料を食卓に置かない。



④スナック菓子などは1袋全部食べない。

