

18	ぎゅうにゅう(乳) むぎごはん ボークカレー (小麦・乳)	19	ぎゅうにゅう(乳) たけのこごはん しんちゃのかきあげ みそしる	22	ぎゅうにゅう(乳) ごはん ちくぜんに わかめとじゃこの いために	23	ぎゅうにゅう(乳) あじつけパン(小麦・乳) とりにくのアングレース やさいスープ	24	ぎゅうにゅう(乳) ごはん さばのにつけ とりにゅうみそしる さんどまめのごまあえ	25	ぎゅうにゅう(乳) ごはん あげじゃがと とりにくのおまからに らたまじる(卵)	
木	ひじきサラダ	金		月		火		水		木		
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 65.00 (黄)米粒麦 10.00 (赤)豚肉もも 30.00 塩 0.10 しょうゆ 0.01 赤ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 40.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)たまねぎ 45.00 (緑)土しよが 1.00 (緑)にんにく 0.10 (黄)油 0.10 (黄)バター (乳) 7.00 (黄)小麦粉 (小麦) 7.00 カレー粉 0.50 (赤)スキムミルク (乳) 0.50 水 40.00 ウスターソース 1.50 塩 0.40 こしょう 0.03 キャベツ 2.00 (濃)しょうゆ 2.50 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 3.00 水 40.00 (赤)(干)ひじき 0.40 (黄)油 1.50 (黄)酢 2.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 塩 0.20 こしょう 0.02 (濃)しょうゆ 0.50 (淡)しょうゆ 0.50 (緑)にんじん 10.00 (緑)キャベツ 25.00 (緑)(冷)スイートコーン 10.00 (黄)白すりごま 1.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 70.00 (赤)油あげ 5.00 (赤)にんじん 5.00 (緑)たけのこ水煮 10.00 (淡)しょうゆ 5.00 酒 1.00 みりん 1.00 出し昆布 0.50 (赤)ちくわ 10.00 (黄)さつまいも 10.00 (赤)にんじん 10.00 (緑)にんじん 7.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)新茶葉 1.00 (黄)でんぷん 1.00 (黄)米粉 20.00 塩 0.20 水 8.00 (黄)油 9.00 (緑)にんじん 7.00 (緑)キャベツ 20.00 (緑)たまねぎ 25.00 (緑)えのきたけ 10.00 (赤)(乾)カットわかめ 0.50 (赤)赤みそ 3.00 (赤)中みそ 8.00 けずりぶし 2.00 出し昆布 0.50 水 100.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)(冷)さば 1切れ (緑)土しよが 2.00 酢 2.00 (濃)しょうゆ 6.00 酒 2.00 (黄)砂糖(三温糖) 6.00 水 20.00 (赤)豚肉もも 10.00 (赤)油あげ 5.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 (赤)卵 (卵) 20.00 (赤)じゃがいも 5.00 (赤)鶏肉もも 30.00 (赤)白ねぎ 5.00 (赤)土しよが 0.40 (黄)砂糖(三温糖) 1.60 (濃)しょうゆ 1.00 (黄)でんぷん 1.00 水 0.30 (赤)卵 (卵) 20.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 25.00 (赤)えのきたけ 10.00 (赤)えのきたけ 5.00 塩 0.10 (淡)しょうゆ 3.00 (濃)しょうゆ 0.50 (黄)でんぷん 0.50 けずりぶし 2.00 水 100.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)鶏肉もも 35.00 (黄)塩 0.10 酒 1.00 (赤)ちくわ 15.00 (赤)こんにゃく 30.00 (緑)にんじん 25.00 (緑)ごぼう 30.00 (黄)豆腐(三温糖) 15.00 (黄)水 1.00 (赤)豚肉もも 10.00 塩 0.10 白ワイン 1.00 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)パセリ 0.50 (赤)たまねぎ 30.00 (緑)キャベツ 15.00 塩 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 4.00 水 90.00		
エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 20.0g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 19.4g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 14.9g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.4g 脂 質 32.2g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.5g 脂 質 25.3g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 18.9g							
26	ぎゅうにゅう(乳) ごはん あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいこんと きゅうりのすのもの	29	ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぶたにくの しょうがいため ちゅうがスープ	30	ぎゅうにゅう(乳) コッパパン(小麦・乳) いかフライ レモンソースがけ(小麦) ボークビーンズ	31	ぎゅうにゅう(乳) カレーピラフ とりにくのこうそうやき ポテトスープ	<div data-bbox="1433 606 1993 766" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="784 638 1075 766" data-label="Text"> <p>食育の日 「新緑の季節」献立 お茶を使った献立</p> </div> <div data-bbox="492 686 761 766" data-label="Text"> <p>お話にまつわる献立 「ひみつの カレーライス」よ!</p> </div>				
(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)豚肉もも 30.00 (赤)厚揚げ 30.00 (赤)こんにゃく 20.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 (淡)しょうゆ 2.00 (緑)キャベツ 60.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)にんじん 10.00 (赤)土しよが 0.30 (緑)にんにく 0.05 (黄)油 0.30 (黄)砂糖(三温糖) 2.00 (濃)しょうゆ 2.00 (赤)八丁みそ 4.00 酒 1.50 (黄)でんぷん 1.00 (緑)にんじん 6.00 (緑)きゅうり 5.00 (緑)切干大根 10.00 (黄)砂糖(三温糖) 1.50 塩 0.10 (淡)しょうゆ 1.00 酢 2.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)米 75.00 (赤)豚肉もも 50.00 (緑)たまねぎ 40.00 (緑)土しよが 1.00 (黄)砂糖(三温糖) 0.50 (濃)しょうゆ 2.00 酒 1.50 みりん 1.50 (赤)鶏肉もも 10.00 (黄)春雨 3.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 20.00 (緑)もやし 15.00 (緑)ごまつな 10.00 塩 0.30 こしょう 0.04 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンピジョン 3.00 水 100.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (黄)コッパパン (小麦乳) 1個 (赤)(冷)いか 1個 塩 0.20 白ワイン 1.00 (黄)小麦粉 (小麦) 6.00 水 5.00 (黄)パン粉 (小麦) 10.00 (黄)油 6.00 (黄)砂糖(白糖) 1.50 (淡)しょうゆ 1.80 みりん 2.00 (緑)レモン果汁 1.00 (赤)豚肉もも 15.00 塩 0.10 こしょう 0.01 赤ワイン 1.00 (赤)大豆 18.00 (赤)オリーブ油 20.00 (緑)たまねぎ 50.00 (緑)トマトケチャップ 7.00 (緑)トマトピューレ 4.00 (濃)しょうゆ 0.80 (濃)しょうゆ 1.50 ペーリーフ 0.01 (冷)チキンピジョン 3.00 水 30.00	(赤)牛乳 (乳) 1本 (赤)豚ももミンチ 65.00 (赤)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 7.00 (赤)ピーマン 5.00 (緑)(冷)スイートコーン 4.00 塩 6.00 こしょう 0.70 (淡)しょうゆ 0.70 カレー粉 1.50 (冷)チキンピジョン 0.40 3.00 (赤)鶏肉もも 60.00 塩 0.30 0.03 (緑)にんにく 0.20 (緑)パセリ 0.05 (黄)オリーブ油 0.20 白ワイン 1.00 0.50 (赤)豚肉もも 10.00 こしょう 0.10 白ワイン 0.01 (黄)じゃがいも 25.00 (緑)にんじん 10.00 (緑)たまねぎ 15.00 (緑)キャベツ 20.00 0.20 こしょう 0.03 (淡)しょうゆ 2.00 (冷)チキンピジョン 3.00 水 100.00	<div data-bbox="1433 798 1993 1244" data-label="Text"> <h3>八十八夜</h3> <p>夏も近づく...</p> <p>立春から数えて八十八日目の日を「八十八夜」といいます。暦の上ではもうすぐ夏の始まりの立夏があり、八十八夜は、その時季くらしいまでによく起こる遅霜に注意するために作られた白茶独自の雑節です。この日に摘んだお茶は上等とされ、そのお茶を飲むと長生きするとともにいわれてきました。お茶の葉はビタミンCが豊富で、無機質(ミネラル)、アミノ酸、ポリフェノール(カテキン)なども含まれています。最近ではお茶の葉の豊かな栄養に注目して「食べるお茶」もありま すね。暑りよく、スッキリした味の新茶をぜひ召し上がれ。</p> <div data-bbox="1433 1117 1590 1228" data-label="Image"> </div> </div> <div data-bbox="1792 798 1993 1244" data-label="Text"> <p>今月のお茶を使った献立は「お茶ちらし」と「新茶のかきあげ」の2回あります!</p> <div data-bbox="1814 1165 1971 1228" data-label="Image"> </div> </div>								
エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 16.3g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.1g 脂 質 15.0g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 36.3g 脂 質 24.8g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.4g 脂 質 20.4g									
26	ぎゅうにゅう(乳) ごはん あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいこんと きゅうりのすのもの	29	ぎゅうにゅう(乳) ごはん ぶたにくの しょうがいため ちゅうがスープ	30	ぎゅうにゅう(乳) コッパパン(小麦・乳) いかフライ レモンソースがけ(小麦) ボークビーンズ	31	ぎゅうにゅう(乳) カレーピラフ とりにくのこうそうやき ポテトスープ	<div data-bbox="1433 1260 1993 1484" data-label="Text"> <h3>5月5日は端午の節句</h3> <p>端午とは、中国で「舟はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪目でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが白菖に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも節句から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p> <div data-bbox="1836 1308 1993 1484" data-label="Image"> </div> </div>				