



令和5年度 5月献立



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
		《憲法記念日》	《みどりの日》	《こどもの日》
牛乳 ご飯 さば生姜煮 もやしと小松菜のごま炒め 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 麦ご飯 お茶ふりかけ キャベツのレモン和え じゃが芋と厚揚げの煮物			
8	9	10	11	12
《行事食:端午の節句》				《世界の料理:イタリア》
牛乳 ご飯 米粉のささみカツ たけのこのきんぴら ごぼうと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ガパオライス(麦ご飯) ブロッコリーとツナの炒め物 小松菜とベーコンのスープ ラフランスゼリー(中のみ)	牛乳 パン ケチャップ肉団子 (①②:1個、③~中:2個) いんげんのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 ご飯 あさりと野菜のごまドレ和え 高野豆腐の南蛮煮	牛乳 フォカッチャ アスパラとアーモンドのサラダ ペンネボロネーゼ ヨーグルト
15	16	17	18	19
《旬の食材:じゃが芋》	《郷土料理:鹿児島県》			《食育めざしの日》
牛乳 ご飯 ハンバーグの野菜あんかけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏飯(麦ご飯) サーモンフライ ひじきのきんぴら	牛乳 食パン りんごジャム ツナごぼうサラダ 五目ラーメン	牛乳 麦ご飯 いわし梅煮 チンゲン菜のじゃこ炒め 鶏肉とうずら卵の旨煮	牛乳 ご飯 切干大根のサラダ 家常豆腐 パリッシュ
22	23	24	25	26
	《いづかの台所:玉ねぎ》			
牛乳 ポークカレー(麦ご飯) フルーツアセロラジュレ 	牛乳 ご飯 あじフライ 玉ねぎのマヨ炒め キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 食パン ビーナッツクリーム じゃが芋とベーコンのソテー マカロニスープ 杏仁プリン(中のみ)	牛乳 麦ごはん れんこん入り平つくね (①②:1個、③~中:2個) 茎わかめの炒め物 炒り豆腐	牛乳 キムチご飯 春雨の酢の物 うずら卵入り中華スープ
29	30	31		
《かみかみデー:こんにゃく》		《カルシウムデー:大豆》		
牛乳 ご飯 わかさぎフリッター (①②:2尾、③~中:3尾) こんにゃくの炒め物 七彩みそ汁	牛乳 ご飯 納豆 豚肉と野菜の生姜炒め とびうお団子のすまし汁	牛乳 キャロットコッペパン ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ		