

5月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
		1日 茶飯（白ごま塩） 鶏肉の若草揚げ 豚肉と青梗菜の中華炒め 刻み昆布の煮物 薬味和え くだもの	2日 きびごはん（わかめ） 豚肉のBBQソース炒め 彩りオムレツ れんこんフライ 野菜の梅和え みそあん白玉	3日 お休み
6日 お休み	7日 麦ごはん（おかか） 豚肉の柳川風 ちくわのゆかり揚げ 人参の塩きんぴら ビーンズサラダ くだもの	8日 発芽玄米ごはん（ゆかり） カツオのトマトソース 鶏と春野菜の煮込み オープンポテト 海藻サラダ お日さまケーキ	9日 藤の花ごはん 鶏のから揚げチリソース 豚肉と春キャベツの塩麴炒め かぼちゃの洋風煮 おつまみキャベツ くだもの	10日 きびごはん（青のり） 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のなんちゃって唐揚げ 切干大根のカレー風味 野菜のゆかりじゃこ和え くだもの
13日 発芽玄米ごはん（青菜わかめ） チンジャオロース そぼろ入り卵焼き コーンソテー おかか和え 大学芋	14日 きびごはん（ごま塩） 油淋鶏 豚肉と豆腐のチャンプルー 野菜のごまみそだれ 明日葉のツナ和え くだもの	15日 雑穀ごはん（ひじき） 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 韓国風揚げ肉じゃが 白滝のガーリックソテー 塩麴ドレッシングサラダ くだもの	16日 発芽玄米ごはん（やみつきごま） たっぷりチーズのおさかな棒餃子 豚肉と新玉ねぎの甘辛煮 ポテトとアスパラの素揚げ ナムル プチトマト	17日 麦ごはん（カレーおかか） 醤油麴から揚げ ポークビーンズ れんこんの煮なます おかひじきの磯香和え くだもの
20日 きびごはん（ゆかり） 小魚の青のりフリット ドライカレー 切干大根煮 いんげんのごま和え くだもの	21日 麦ごはん（タコライス風ふりかけ） ガーリックチキンステーキ 高野豆腐の甘煮 野菜のオイスター炒め さっぱり漬け シュガードーナツ	22日 発芽玄米ごはん（青のり） ゆで鶏のバンバンジーだれ スコップコロッケ グリーンピースの米粉天 青菜のおひたし くだもの	23日 雑穀ごはん（梅わかめ） 豚肉のしぐれ煮 チキンマカロニグラタン 春ごぼうチップス 人参ドレッシングサラダ くだもの	24日 発芽玄米ごはん（おかか昆布） おろしハンバーグ 豚肉の五目卵炒め チーズたっぷりポテト 野菜のゆかり和え プチトマト
27日 黒米ご飯（ごま塩） ピザチキン 豚肉と春野菜のかき揚げ ごろごろきんぴら 小松菜のおひたし くだもの	28日 発芽玄米ごはん（じゃこ） つくね揚げ 海鮮塩焼きそば ひじき煮 そら豆の塩ゆで くだもの	29日 麦ごはん（海苔の佃煮） チーズとんかつ 親子煮 雷こんにゃく おかひじきの和え物 くだもの	30日 発芽玄米ごはん（おかのり） 花しゅうまい 鶏とごぼうの揚げ煮 キャベツのパペロンチーノ スナップエンドウのごま塩 くだもの	31日 きびごはん（わかめ） いか竜田の甘辛レモンだれ 春キャベツのチキンポトフ ぼりぼりきゅうり きこりのトマトソース キャラメルポテト

※くだものは、柑橘類、いちご、メロン、さくらんぼを予定しています
※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

5月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麴、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

		1日		2日		3日			
		主食	米、醤油、ごま	主食	米、きび、わかめ、ごま	お休み			
		主菜	鶏肉、抹茶粉、小麦粉、米粉	主菜	豚肉、玉ねぎ、長ネギ、りんご、醤油、一味				
		準主菜	豚肉、青梗菜、玉ねぎ、干椎茸、醤油、ごま油	準主菜	卵A、パプリカ、ピーマン、牛乳、薄口醤油				
		副菜①	刻み昆布、白滝、人参、油揚げ、醤油	副菜①	蓮根、米粉、片栗粉、青のり				
		副菜②	キャベツ、きゅうり、ねぎ、薄口醤油	副菜②	キャベツ、菜の花、水菜、梅干し、薄口醤油				
		デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	白玉粉、豆腐、味噌、はちみつ				
6日		7日		8日		9日		10日	
お休み		主食	米、麦、かつお節、ごま、醤油	主食	米、発芽玄米、ゆかりごま	主食	米、黒豆、梅干し、(刻み昆布、醤油)	主食	米、きび、青のり、ごま
		主菜	豚肉、卵A、ごぼう、醤油、(かんぴょう)	主菜	カツオ、米粉、片栗粉、玉ねぎ、トマト(缶)、にんにく、ケチャップ、パプリカ	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、ねぎ、にんにく、ケチャップ、醤油、豆板醤	主菜	豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油
		準主菜	ちくわ(卵C)、小麦粉、米粉、ゆかり	準主菜	鶏肉、新ごぼう、アスパラガス、薄口醤油	準主菜	豚肉、春キャベツ、玉ねぎ、塩麴	準主菜	高野豆腐、醤油、米粉、片栗粉
		副菜①	人参、突きこんにゃく、干椎茸、ごま油、薄口醤油、ごま	副菜①	じゃが芋、オリーブ油、パセリ粉	副菜①	かぼちゃ、牛乳、バター	副菜①	切干大根、人参、突きこんにゃく、しめじ、薄口醤油、カレー粉
		副菜②	大豆(青大豆)、きゅうり、キャベツ、(ツナ、コーン、はちみつ、辛子、醤油、玉ねぎ)	副菜②	海藻MIX、キャベツ、小松菜ごま油、ごま、薄口醤油	副菜②	キャベツ、きゅうり、ごま油、ごま	副菜②	小松菜、もやし、ちりめんじゃこ、ゆかり
		デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	小麦粉、卵B、牛乳、人参、ベーキングパウダー、(オレンジジュース)	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ

5月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。
 *主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。
 *常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
 *魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
 * 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
 * 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。
 * 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
 * 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

13日		14日		15日		16日		17日	
主食	米,発芽玄米,青菜,ごま,わかめ,ごま油	主食	米,きび,ごま	主食	米,雑穀,ひじき,ゆかり,ごま,醤油	主食	米,発芽玄米,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,麦,かつお節,カレー粉,醤油,ごま
主菜	豚肉,筍,ピーマン,醤油,オイスターソース	主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,ねぎ,醤油,ごま油,生姜,にんにく	主菜	鶏肉,味噌,ヨーグルト,ごま,(レモン,醤油)	主菜	餃子の皮(小麦粉),鮭,サバ(缶),春雨,大葉,チーズ,醤油,片栗粉,小麦粉,(サワラ,いわし)	主菜	鶏肉,醤油,塩麹,米粉,片栗粉
準主菜	卵A,鶏挽肉,玉ねぎ,薄口醤油	準主菜	豚挽き肉,豆腐,にら,人参,経節,薄口醤油	準主菜	豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,にんにく,生姜,コチュジャン,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,玉ねぎ,白滝,醤油	準主菜	大豆,豚肉,トマト(缶),玉ねぎ,クチャップ,ソース,チリパウダー,パジル粉,パプリカパウダー,にんにく
副菜①	コーン(缶),ほうれん草,キャベツ,バター	副菜①	キャベツ,ワカメ,玉ねぎ,ごま,味噌	副菜①	白滝,小松菜,にんにく,薄口醤油	副菜①	じゃが芋,アスパラガス	副菜①	蓮根,人参,干し椎茸,薄口醤油,酢,ごま
副菜②	もやし,人参,小松菜,かつお節,薄口醤油	副菜②	もやし,明日葉,ツナ(缶),醤油,辛子	副菜②	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,酢,塩麹	副菜②	もやし,にら,人参,ごま,ごま油,薄口醤油	副菜②	おかひじき,キャベツ,のり,薄口醤油
デザート	さつまいも,水あめ,醤油,ごま	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	プチトマト	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ
20日		21日		22日		23日		24日	
主食	米,きび,ゆかり,ごま	主食	米,麦,豚ひき肉,鶏ひき肉,玉ねぎ,クチャップ,粉チーズ(卵C)	主食	米,発芽玄米,青のり,ごま	主食	米,雑穀,乾燥梅肉,わかめ	主食	米,発芽玄米,刻み昆布,かつお節,ごま,薄口醤油
主菜	わかさぎ(ししゃも),小麦粉,米粉,青のり	主菜	鶏肉,にんにく,玉ねぎ,醤油,米粉	主菜	鶏肉,ねぎ,豆乳,味噌,醤油,ごま油,ごま,酢	主菜	豚肉,白滝,長ネギ,醤油	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,玉ねぎ,パン粉,大根,醤油,(味噌,ごま,豆乳)
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,トマト(缶),玉ねぎ,クチャップ,ソース,カレー粉,(大豆,豆腐,味噌,バター,粉チーズ(卵C),醤油),にんにく	準主菜	高野豆腐,人参,干椎茸,醤油	準主菜	じゃがいも,鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,パン粉,ソース,クチャップ	準主菜	鶏肉,マカロニ,玉ねぎ,しめじ,小麦粉,牛乳,チーズ,パン粉,(コーン缶)	準主菜	豚肉,卵A,玉ねぎ,もやし,きくらげ,にんにく,ごま油,醤油
副菜①	切干大根,さつま揚げ(卵C),人参,突きこんにゃく,薄口醤油	副菜①	青梗菜,もやし,オイスターソース,ごま油	副菜①	グリーンピース,玉ねぎ,人参,米粉	副菜①	春ごぼう,さつまいも,米粉,片栗粉	副菜①	じゃが芋,粉チーズ(卵C),パセリ粉,(ピザチーズ)
副菜②	いんげん,人参,ごま,薄口醤油	副菜②	かぶ,キャベツ,かぶの葉	副菜②	小松菜,キャベツ,もやし,薄口醤油	副菜②	きゅうり,切干大根,人参,はちみつ,辛子,レーズン	副菜②	きゅうり,人参,ゆかり
デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	小麦粉,ヨーグルト,牛乳,ベーキングパウダー	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	プチトマト
27日		28日		29日		30日		31日	
主食	米,黒米、ごま	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,ごま	主食	米,麦,海苔,醤油	主食	米,発芽玄米,かつお節,刻みのり,ごま	主食	米,きび,わかめ,ごま
主菜	鶏肉,ピザチーズ,トマト(缶),玉ねぎ,クチャップ,パジル粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,ねぎ,生姜,醤油,片栗粉	主菜	豚肉,パン粉,小麦粉,粉チーズ(卵C)	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,干椎茸,醤油,ごま油,しゅうまいの皮(小麦)(餃子の皮)	主菜	イカ,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁,ごま
準主菜	豚肉,玉ねぎ,アスパラ,小麦粉	準主菜	エビ,イカ,蒸し中華麺(小麦),オイスターソース,ニラ,にんにく	準主菜	鶏肉,卵A,干椎茸,玉ねぎ,人参,醤油	準主菜	鶏肉,春ごぼう,醤油	準主菜	鶏肉,キャベツ,玉ねぎ,人参,塩麹,パセリ粉
副菜①	ごぼう,人参,突きこんにゃく,醤油,ごま油,ごま	副菜①	ひじき,干椎茸,人参,薄口醤油,ごま油,さつま揚げ(卵C),ちくわぶ(小麦),大豆	副菜①	こんにゃく,醤油,ごま油,一味,ごま,かつお節	副菜①	キャベツ,人参,切干大根,にんにく,一味,パセリ粉	副菜①	きゅうり,ごま油,ごま
副菜②	小松菜,切干大根,薄口醤油	副菜②	そらまめ	副菜②	おかひじき,キャベツ,人参,薄口醤油	副菜②	スナップエンドウ,ごま,ごま油	副菜②	しめじ,えのき,トマト(缶),キャベツ,人参,にんにく,パセリ
デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	柑橘類/いちご/メロン/さくらんぼ	デザート	さつまいも,バター,牛乳