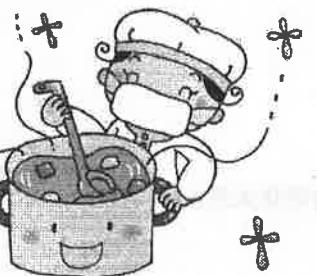


平成26年度

5月のこんだて



5日

子どもの日



6日

振替休日



12日

- ・やさいたっぷりしおラーメン
中華麺・コーン・キャベツ・もやし・メンマ・人参・長葱・なると・鶏ガラ・シャンタン・塩
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・てっちゃんぎょうざ 幼・小2個・中3個
てっちゃんぎょうざ・米油
- ・むらさきいもチップス
紫芋チップス

(小)596kcal 21.8g (中)742kcal 26.9g

13日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・じゃがいもとしめじのみそしる
じゃがいも・しめじ・かつおだし・味噌
- ・だいこんとぶたにくのもの
大根・豚肉・いんげん・人参・生姜・醤油・本てり・三温糖・かつおだし
- ・ツナあえ
小松菜・ツナ・醤油・上白糖

(小)552kcal 21.7g (中)891kcal 26g

19日

- ・あんかけうどん
うどん・鶏肉・干椎茸・人参・小松菜・長葱・えのき・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・でん粉
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・イカリングフライ 幼・小2個・中3個
イカリングフライ・揚げ油
- ・まんてんくろまめ
まんてん黒豆

(小)534kcal 24.3g (中)662kcal 30g

20日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・だいこんとあぶらあげのみそしる
大根・油揚げ・かつおだし・味噌
- ・おやこに
鶏肉・なると・玉葱・人参・干椎茸・卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり
- ・こまつなとにんじんのピーナッツあえ
小松菜・人参・粉ピーナッツ・上白糖・醤油

(小)584kcal 23.2g (中)731kcal 27.9g

26日

- ・こくとうパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・おまめのチャウダー
ベーコン・玉葱・人参・コーン・じゃが芋・ミックスピーンズ(大豆・大福豆・金時豆)・バター・牛乳・小麦粉・塩・ヘルシーコンソメ・パセリ
- ・ハンバーグ(きのこソース)
ハンバーグ・米油・えのき・しめじ・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・でん粉
- ・りんご カットりんご

(小)738kcal 30.5g (中)891kcal 35.6g

7日

- ・ごはん
- ・トッピングやさい
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・キャベツとにんじんのみそしる
きやべつ・人参・かつおだし・味噌
- ・ほっけのたつたあげ(わふうソース)
ほっけ・塩・でん粉・米油・大根おろし・本てり・醤油・三温糖・酒
- ・もやしソテー
もやし・青ピーマン・赤ピーマン・オイスターソース・醤油・ヘルシーコンソメ・三温糖・米油・こしょう

(小)589kcal 23.8g (中)741kcal 29g

14日

- ・ハヤシライス
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・生姜・玉葱・にんにく・ハヤシフレーク・ウスター・ソース・ケチャップ・米油・赤ワイン・ヘルシーコンソメ・醤油・ブルーンエキス・カレー粉・カレールウ
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ
福神漬け
- ・フルーチェあえ(ピーチ)
みかん缶・白桃缶・牛乳・フルーチェ

(小)719kcal 21g (中)850kcal 24.3g

21日

- ・ぶたみそどん
- 精白米・麦・豚肉・生姜・酒・玉葱・本てり・赤味噌・米油・三温糖・唐辛子・白ごま・ミックスベジタブル(人参・コーン・いんげん)・コーン・きやべつ・バター・醤油・塩・こしょう
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・やさいスープ
メンマ・ほうれん草・人参・豆腐・干椎茸・シャンタン・こしょう・塩・醤油
- ・あおりんごゼリー
青りんごゼリー

(小)655kcal 30.8g (中)763kcal 36.6g

27日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふとしめじのみそしる
豆鼓・しめじ・かつおだし・味噌
- ・おにくとれんこんのみそいため
豚肉・醤油・酒・蓮根・玉葱・赤ピーマン・青ピーマン・米油・赤味噌・三温糖・本てり・醤油
- ・もやしのからしあえ
もやし・きゅうり・人参・ささみフレーク・醤油・上白糖・辛子

(小)730kcal 20.9g (中)850kcal 24.2g

1日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・わかめとうやどうふのみそしる
わかめ・高野豆腐・かつおだし・味噌
- ・じゃがそぼろ
豚肉・白滷・米油・じゃが芋・人参・醤油・三温糖・本てり
- ・ほうれんそうとはくさいのごまあえ
ほうれん草・白菜・黒すりごま・上白糖・醤油

(小)579kcal 21.6g (中)725kcal 25.9g

8日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はくさいとあぶらあげのみそしる
白菜・油揚げ・かつおだし・味噌
- ・すきやきふうに
白滷・焼豆腐・玉葱・長葱・えのき・醤油・三温糖・本てり・米油
- ・ほうれんそうとちくわのおかかあえ
ほうれん草・焼竹輪・かつお節・醤油

(小)597kcal 27.2g (中)748kcal 32.9g

15日



22日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・たまねぎのみそしる
玉葱・白菜・かつおだし・味噌
- ・いわしのうめに
いわしの梅煮
- ・きりぼしだいこんのふくめに
切干大根・つきこんにやく・さつま揚げ・米油・三温糖・醤油

(小)646kcal 24.5g (中)773kcal 27.3g

29日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ぶたじる
豚肉・大根・人参・玉葱・じゃが芋・豆腐・ごぼう・米油・味噌
- ・さばのしおやき
鯖・塩
- ・いそに
ひじき・つきこんにやく・ごぼう・油揚げ・人参・醤油・三温糖・ごま油

(小)670kcal 30.3g (中)813kcal 34.1g

2日

- ・ソフトフランスパン
- ・りんごジャム
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ポークシチュー
豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・上白糖・米油・バター・こしょう・塩
- ・さけとチーズのメンチカツ
鯖とチーズのメンチカツ・米油
- ・サラダ
きやべつ・もやし・きゅうり・人参・和風ドレッシング

(小)643kcal 25.7g (中)817kcal 31.9g

9日

- ・かぼちゃパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・とりにくえのきのスープ
鶏肉・人参・長葱・えのき・チングン菜・シャンタン・塩・醤油・米油
- ・エビカツ
エビカツ・米油
- ・こまつなサラダ
小松菜・ひじき・春雨・ハム・醤油・上白糖・米酢・ごま油

(小)594kcal 28.2g (中)764kcal 36.2g

16日

- ・コッペパン
- ・チョコクリーム
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・かぼちゃポタージュ
かぼちゃペースト・チキンコンソメ・牛乳・こしょう・塩・バター・小麦粉・パセリ
- ・タンドリーチキン
鶏肉・人参・ヨーグルト・ケチャップ・ウスター・ソース・塩・カレー粉
- ・アスパラのサラダ
- ・Pマヨネーズ
アスパラ・きやべつ・人参・マヨネーズ

(小)784kcal 29.4g (中)941kcal 34.4g

23日

- ・ミルクパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ポトフ
じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・ウインナー・ヘルシーコンソメ・塩・こしょう
- ・チキンマカロニグラタン
チキンマカロニグラタン
- ・ほうれんそうとコーンのソテー
ほうれん草・コーン・ミックスベジタブル(人参・コーン・いんげん)・バター・こしょう・塩・醤油

(小)652kcal 27.3g (中)780kcal 32g

30日

- ・ココアパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ちゅうかふうコーンスープ
クリームコーン・コーン・玉葱・干椎茸・シャンタン・醤油・でん粉・塩
- ・ミートボールのトマトに
ミートボール・きやべつ・グリンビース・塩・こしょう・ケチャップ・オリーブ油・ウスター・ソース・三温糖
- ・ポパイサラダ
ほうれん草・人参・上白糖・醤油・米酢・塩

(小)622kcal 25.9g (中)757kcal 31.1g