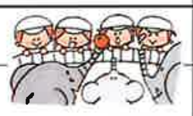
19日(金) タンスユク

先日、気になりメニューに入れてみました。韓国料理の1つで韓国ver酢豚です。

5月のこんだて

日	曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑮おやつ		
1	月	鶏肉のマーマレード焼き　ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ インディアンサラダ　果物	鶏肉 ハム	チーズ	人参	玉葱 胡瓜　コーン	マーマレード じゃが芋　糸コン	醤油 マヨネーズ　カレー粉　塩コショウ	せんべい 牛乳	焼きそば 牛乳	中華麺　豚肉　人参　ピーマン　キャベツ　もやし　ソース　青のり　油	
2	火	豆腐の中華風煮 人参しりしり風　果物	豆腐　豚肉 ツナ		人参　青梗菜 人参　ニラ 	玉葱　干椎茸　生姜 玉葱　もやし	片栗粉	醤油　砂糖　鶏がら 醤油　砂糖	リンゴ 牛乳	チーズクッキーバー 牛乳	小麦粉　粉チーズ　BP　バター 卵　砂糖　レーズン	
6	土	和風スパゲティ ゆで卵　果物	鶏肉 卵	刻み海苔	人参　葱	玉葱　しめじ　生椎茸	スパゲティ	醤油　砂糖　みりん	バナナ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　バター　砂糖 卵　牛乳	
8	月	こどもの日メニュー							バナナ 牛乳	ギミックケーキ 牛乳		こどもの日 メニュー
9	火	魚のコーンクリーム焼き ほうれん草のおかか和え　果物	魚 鰹節　油揚げ		パセリ 人参　ほうれん草	クリームコーン えのき　もやし		塩コショウ　コンソメ 醤油	ビスケット 牛乳	クリーミーヨーグルト 麦茶	ヨーグルト　生クリーム　砂糖 バナナ　みかん缶　もも缶	
10	水	鶏肉のヨーグルト味噌焼き　線キャベツ 新玉葱の和え物　果物	鶏肉 ツナ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ ワカメ	人参	（キャベツ）　ニンニク 新玉ねぎ　胡瓜		味噌　砂糖 醤油　砂糖	せんべい 牛乳	ショートブレッド 牛乳	小麦粉　バター　砂糖　牛乳	
11	木	八宝菜　果物 切昆布の当座煮	豚肉　エビ　イカ　ウズラ卵 竹輪	切昆布	人参　青梗菜 人参　インゲン	玉葱　筍　干椎茸　生姜 干椎茸	片栗粉	鶏がらスープの素　醤油 醤油　砂糖	リンゴ 牛乳	南瓜マフィン 牛乳	小麦粉　南瓜　バター　砂糖　卵 BP　レーズン	
12	金	チリコンカン　果物 野菜のカミカミ和え	豚ミンチ　水煮大豆 さきいか		人参　トマト缶　ピーマン 人参　小松菜	玉葱　コーン　マッシュルーム　ニンニク 胡瓜　切干大根		ケチャップ　カレー粉　ソース 醤油　砂糖　酢　ゴマ油	ビスケット 牛乳	たけのこおにぎり 牛乳	米　人参　筍　油揚げ　醤油　砂糖	
13	土	三色丼　（雨天時） ワカメの味噌汁　果物	鶏ミンチ　卵 油揚げ	ワカメ	人参　小松菜 葱	玉葱　しめじ	米	醤油　砂糖 いりこ　味噌	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子	
15	月	筍と豚肉の味噌煮 野菜の納豆和え　果物	豚肉 納豆 		人参　インゲン 人参　小松菜	筍　ごぼう 切干大根　たくあん　えのき		醤油　砂糖　味噌　酒　みりん 醤油	バナナ 牛乳	じゃが丸くん 牛乳	じゃが芋　バター　片栗粉　醤油 のり	
16	火	洋風かきたま汁　果物 竹輪とキャベツのセサミソース	鶏肉　卵 竹輪		人参　葱　小松菜 人参	玉葱 キャベツ　胡瓜	春雨　片栗粉	醤油　コンソメ　塩コショウ 醤油　砂糖　練りごま	リンゴ 牛乳	お豆腐ブラウニー 牛乳	絹豆腐　牛乳　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖　ココア　油	
17	水	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子		弁当日
18	木	鮭とポテトのチーズ焼き 三色きんぴら　果物	鮭	チーズ	人参　トマト缶 人参　インゲン	玉葱　しめじ ごぼう	じゃが芋	コンソメ　砂糖　塩コショウ 醤油　砂糖　ゴマ油　ゴマ	ビスケット 牛乳	バナナスコーン 牛乳	小麦粉　BP　バナナ　バター　砂糖　牛乳　卵	
19	金	タンユスク　ﾖｰｸﾞﾙﾄ 切昆布とツナのサラダ	豚肉 ツナ	切昆布	人参　ピーマン　赤パプリカ 人参	玉葱 コーン　胡瓜	片栗粉	醤油　砂糖　酢　塩コショウ マヨネーズ　白だし　ゴマ　砂糖	バナナ 牛乳	ミルククリームサンド 牛乳	食パン　生クリーム　牛乳　砂糖 コーンスターチ	
20	土	ピザトースト コーンスープ　果物	ウインナー　卵 ベーコン	チーズ 牛乳	トマト　ピーマン パセリ	玉葱　マッシュルーム 玉葱　クリームコーン	食パン	ケチャップ　塩コショウ 塩コショウ　コンソメ	せんべい 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	リンゴジュース　砂糖　粉寒天 みかん缶　もも缶	
22	月	卵の中華風あんかけ　果物 切干大根のレモン醤油和え	卵　鶏ミンチ チリメン		人参　葱　青梗菜 人参　青しそ	玉葱　きくらげ 胡瓜　切干大根	片栗粉	醤油　鶏がらスープの素　塩コショウ 醤油　砂糖　レモン汁	ビスケット 牛乳	牛乳餅 麦茶	牛乳　片栗粉　砂糖　黄粉	
23	火	誕生会メニュー							せんべい 牛乳	プリンアラモード 麦茶		誕生会 メニュー
24	水	レバーの味噌炒め ツナの和風サラダ　果物	鶏レバー　牛肉	ワカメ	人参　ニラ 人参　ほうれん草	玉葱　ごぼう　ニンニク　生姜 レタス　胡瓜	糸こんにゃく	醤油　砂糖　味噌　酒　みりん 醤油　砂糖　酢	バナナ 牛乳	青のりポテトビーンズ 牛乳	じゃが芋　大豆　油　小麦粉　青のり　塩	
25	木	魚の梅しそ焼き　ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 油揚げの卵とじ　果物	魚 油揚げ　卵		青しそ　（ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ） 人参　葱　小松菜	玉葱　干椎茸		梅干し　マヨネーズ　塩コショウ 醤油　砂糖	リンゴ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉　バター　黒糖　卵　牛乳 BP　甘納豆	
26	金	豚肉の生姜焼き　線キャベツ ひじきの華風和え　果物	豚肉 ハム	ひじき	人参　インゲン　黄ピーマン	玉葱　生姜　（キャベツ）		醤油　砂糖 醤油　砂糖　酢　ゴマ油　ゴマ	ビスケット 牛乳	ピザトースト 牛乳	食パン　チーズ　ウインナー　玉葱　ピーマン　ケチャップ	
27	土	ぶっかけうどん 果物	牛肉　かまぼこ　鰹節	ワカメ	人参　葱	玉葱	うどん麺　天かす	醤油　砂糖　いりこ　みりん	せんべい 牛乳	菓子 牛乳	菓子	
29	月	牛肉の柳川風　ししゃも ほうれん草の白和え　果物	牛肉　卵　（ししゃも） 豆腐	ひじき	人参　葱 人参　ほうれん草	玉葱　ごぼう 	コンニャク	醤油　砂糖　みりん 味噌　醤油　砂糖　ゴマ	ビスケット 牛乳	鮭フレークおにぎり 牛乳	米　サケフレーク　ゴマ　小松菜 塩	
30	火	厚揚げの肉味噌かけ 三色ピーマンのじゃこ和え	合挽肉　厚揚げ チリメン		人参　ニラ 人参　パプリカ赤黄	玉葱　生姜		醤油　砂糖　味噌 醤油　砂糖	せんべい 牛乳	フルーツ杏仁 麦茶	みかん缶　もも缶　バナナ　キウイ　牛乳　粉寒天　砂糖	
31	水	魚のカレークリームソース ヤムウンセン　果物	魚 合挽肉　エビ	牛乳	人参　ピーマン 人参　トマト	玉葱　コーン 玉葱　きくらげ　胡瓜	春雨	カレー粉　醤油　塩コショウ 醤油　砂糖　酢	バナナ 牛乳	メロンクッキー 牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　バター　砂糖 卵　グラニュー糖	

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します💙💙

※献立は変更になる場合があります