

5月 こん だて ひょう わくわく献立表

こんげつ しゅん た もの
今月の旬の食べ物

アスパラガス グリンピース そらまめ
 しんじやがいも しんたまねぎ キャベツ
 うめ しらす かつお



こんげつ もくひょう
今月の目標

じょうず じゅんび あとかたづ
上手な準備や後片付けをしよう

<p>1 (月)</p> <p>ハンバーグ ポテトサラダ みそしる かしわもち</p>	<p>2 (火)</p> <p>にくどうふ ゆかりあえ むらくもじる</p>	<p>3 (水)</p> <p>けんぼうきねんび</p> 	<p>4 (木)</p> <p>みどりのひ</p> 	<p>5 (金)</p> <p>こどものひ</p> 
<p>8 (月)</p> <p>ささみカツ グリーンサラダ やさいスープ</p>	<p>9 (火)</p> <p>たらのこうみやき うのはなのいりに みそけんちんじる</p>	<p>10 (水)</p> <p>コッペパン ハムカツ アスパラソテー ポークビーンズ</p>	<p>11 (木)</p> <p>ふたにくの しょうがいため こふきいも すましじる</p>	<p>12 (金)</p> <p>あげギョーザ ナムル ちゅうかコーンスープ</p>
<p>15 (月)</p> <p>とりにくの ごまふうみやき すのもの いなかじる</p>	<p>16 (火)</p> <p>にくうどん コロッケ ツナごぼうサラダ</p>	<p>17 (水)</p> <p>カレーライス フルーツポンチ</p>	<p>18 (木)</p> <p>しろみざかなフライ ごまあえ とりごぼうじる</p>	<p>19 (金)</p> <p>やきにくどん きみのふるさとみそしる ヨーグルト</p>
<p>22 (月)</p> <p>ユーリンチー ちゅうかマヨサラダ わかめスープ</p>	<p>23 (火)</p> <p>やきざかな じゃがいものきんぴら かきたまじる</p>	<p>24 (水)</p> <p>ハニーロール ボロネーゼ コーンサラダ</p>	<p>25 (木)</p> <p>ちくわのいそべあげ きりぼしだいこん のにももの まめまめみそしる</p>	<p>26 (金)</p> <p>タンドリーチキン にんじんしりしり コンソメスープ</p>
<p>29 (月)</p> <p>とんかつ ポイルキャベツ とうふのとろとろじる</p>	<p>30 (火)</p> <p>キムチチャーハン ワンタンスープ スイートポテト</p>	<p>31 (水)</p> <p>とりにくの ケチャップあえ ごまドレサラダ ポテトスープ</p>		