

令和 3 年度 5 月実施献立

☆今月のめあて… 食事のマナーを身に付けよう

| 5月3日(月) | | 5月4日(火) | | 5月5日(水) | | 5月6日(木) | | 5月7日(金) | |
|--|---------------------|---|-------------------------|---|--------------------------|--|------------------------|--|--------------------|
|  | |  | |  | |  | |  端午の節句 | |
| 主食 | | 主食 | | 主食 | | 主食 | コッペパン | 主食 | 竹林おこわ |
| 主菜 | | 主菜 | | 主菜 | | 主菜 | ポテトカップの トマトグラタン | 主菜 | かつお フライ |
| 副菜 | | 副菜 | | 副菜 | | 副菜 | ビーフシチュー チキンサラダカレー風味 | 副菜 | 豆腐のすまし汁 わかめの酢の物 |
| その他 | | その他 | | その他 | | その他 | | その他 | ちまき |
| 5月10日(月) | | 5月11日(火) | | 5月12日(水) | | 5月13日(木) | | 5月14日(金) | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| 主食 | ご飯 | 主食 | ご飯 | 主食 | ご飯 | 主食 | 小型小倉抹茶パン | 主食 | ご飯 |
| 主菜 | 焼肉 | 主菜 | 境港サーモンの塩焼き | 主菜 | 鶏肉のらっきょうソースかけ | 主菜 | 揚げ豆腐の肉味噌かけ | 主菜 | かわいいの唐揚げ |
| 副菜 | チンゲン菜のスープ パンサンスー | 副菜 | 肉じゃが 千草和え | 副菜 | 玉ねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮 | 副菜 | 山菜うどん 春キャベツの和風マヨ和え | 副菜 | ニラのピリ辛スープ 納豆サラダ |
| その他 | | その他 | | その他 | | その他 | | その他 | |
| 5月17日(月) | | 5月18日(火) | | 5月19日(水) | | 5月20日(木) | | 5月21日(金) | |
|  | |  カミカミ献立 | |  食育の日献立 | |  | |  | |
| 主食 | ゆかりごはん | 主食 | 麦ご飯 | 主食 | ご飯 | 主食 | 米粉パン | 主食 | ご飯 |
| 主菜 | さばのごま味噌焼き | 主菜 | カムカム チキン | 主菜 | 豆腐竹輪の 抹茶揚げ | 主菜 | 鱈の ハーブ焼き | 主菜 | お豆の ミンチカツ |
| 副菜 | なめこの味噌汁 切干大根の含め煮 | 副菜 | スーミータン たけのことピーマンの炒め物 | 副菜 | わかめときのこのすまし汁 小松菜のごま和え | 副菜 | クリームシチュー ツナごぼうサラダ | 副菜 | 春野菜カレー 海藻サラダ |
| その他 | | その他 | | その他 | | その他 | 晩柑 | その他 | |

| 5月24日(月) | | 5月25日(火) | | 5月26日(水) | | 5月27日(木) | | 5月28日(金) | |
|---|----------------------|--|---------------------|--|-------------------|---|------------------------|--|---------------------|
|  | |  | |  | |  | |  | |
| 主食 | ご飯 | 主食 | ご飯 | 主食 | ご飯 | 主食 | コッペパン | 主食 | ご飯 |
| 主菜 | 信田煮 | 主菜 | 回鍋肉 | 主菜 | やまめの甘酢かけ | 主菜 | オムレツ | 主菜 | かつおのみそ香揚げ |
| 副菜 | あじ団子汁 もやしのアーモンド和え | 副菜 | 中華風なめこスープ 杏仁フルーツ | 副菜 | 沢煮椀 ほうれん草の磯香和え | 副菜 | 春の香りスープ しか肉と大豆のトマト煮 | 副菜 | 絹さやのすまし汁 かみかみサラダ |
| その他 | | その他 | | その他 | | その他 | | その他 | |
| 5月31日(月) | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| 主食 | マツコご飯 | 主食 | | 主食 | | 主食 | | 主食 | |
| 主菜 | えびシューマイ | 主菜 | | 主菜 | | 主菜 | | 主菜 | |
| 副菜 | 春雨スープ デラックス炒め | 副菜 | | 副菜 | | 副菜 | | 副菜 | |
| その他 | | その他 | | その他 | | その他 | | その他 | |