

# 5月 こん だて ひょう わくわく献立表

## しゅん た もの 旬の食べ物

アスパラガス グリンピース そらまめ  
 新じゃがいも 新玉ねぎ 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

2 (月) そぼろごはん かきたまじる かしわもち	3 (火) けんぼうきねんび	4 (水) みどりのひ	5 (木) こどものひ	6 (金) えんそく
9 (月) きつねうどん ささみカツ ごぼうサラダ	10 (火) ぶたにくのしょうがいため こぶきいも みそしる	11 (水) パン ハムカツ アスパラソテー ポークビーンズ	12 (木) まぜたらチャーハン わかめスープ	13 (金) しろみざかなのレモンソース ツナポテトサラダ オニオンスープ
16 (月) とりてん おかかあえ いなかじる	17 (火) はるまき ナムル にくだんごスープ	18 (水) やきざかな ごもくだいず むらくもじる	19 (木) とりにくのかりんあげ ごまあえ きみのふるさとみそしる	20 (金) カレーライス グリーンサラダ
23 (月) ぶたキムチどん ワントンスープ フルーツあえ	24 (火) ほねくのいそべあげ ひじきのにももの みそけんちんじる	25 (水) ハニーロール ボロネーゼ コーンサラダ	26 (木) かぼちゃひきにくフライ すのもの とりごぼうじる	27 (金) ハンバーグ ポパイサラダ レタススープ
30 (月) にくどうふ こぶあえ まめまめみそしる	31 (火) あげギョーザ ちゅうかマヨサラダ ちゅうかコーンスープ			