

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
 しんじゃがいも 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

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