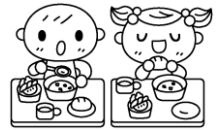


# 5月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	今月の旬の食材					
未満児朝おやつ					1	2
昼食	グリーンピース アスパラガス	キャベツ	メロン	わかめ	そら豆 たけのこ	豆乳・クッキー 牛乳・ウエハース
3時のおやつ					麦ごはん 鶏肉のマリネ焼き 人参としめじの甘辛炒め コーンスープ	焼きビーフン バナナ
摂取カロリー					550・577kcal	454・470kcal
ひとくちメモ	コーンスープ・・・1日のコーンスープは「コーンクリーム缶」を使用したメニューです。通常のコーンスープより甘味を感じられるメニューです。					
日にち	4	5	6	7	8	9
未満児朝おやつ				スキムミルク・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	みどりの日 こどもの日	こどもの日	振替休日	雑穀ごはん 煮魚 春雨サラダ 切干大根のみそ汁	もちきびごはん 豚肉と春野菜のみそ炒め かき玉汁	スパゲティ・ナポリタン ヨーグルト
3時のおやつ				おやつパン 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー				514・545kcal	537・565kcal	485・527kcal
ひとくちメモ	ラップおにぎり・・・毎月1~2回おやつにおにぎり出しています。3~5歳の子どもたちはラップにくるんであるご飯を自分で握って食べます。自分で握ったおにぎりは格別のごようでおかわりをしています。					
日にち	11	12	13	14	15	16
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚の天火焼き キャベツとひじきのサラダ チンゲン菜のミルクスープ	雑穀ごはん 焼きメンチカツ いんげんのごま炒め かぼちゃの豆乳みそスープ	もちきびごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨のみそ汁	★誕生会★ ピースごはん 魚のカラフル焼き オレンジサラダ 中華風コーンスープ フルーツカクテル	麦ごはん 豚肉のきのこ炒め 納豆汁	カレーうどん バナナ
3時のおやつ	さつま芋の黒砂糖煮 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	オートミールマフィン オレンジ（以上児） 牛乳・いりこ	こいのぼりチーズケーキ 牛乳・いりこ	きな粉あずきクラッカー 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	554・582kcal	512・524kcal	511・567kcal	557・619kcal	560・586kcal	506・536kcal
ひとくちメモ	フルーツヨーグルト・・・毎月、子どもたちに大人気のメニューです。果物はバナナ、もも缶、みかん缶を使っています。ヨーグルトに果物の甘味がしみ込んでいてとてもおいしいメニューです。					
日にち	18	19	20	21	22	23
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	親子遠足
昼食	雑穀ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き トマト 豆腐の清汁	もちきびごはん 鶏肉と大根のカレー醤油煮 コンソメスープ	麦ごはん スペイン風オムレツ じゃこサラダ かまぼこの清汁	雑穀ごはん 魚の新緑揚げ レタス 豚汁	もちきびごはん うま煮 春雨のスープ	
3時のおやつ	お好み焼き 牛乳・いりこ	いちごジャムの米粉ケーキ 豆乳・いりこ	黒糖ゼリー・クッキー 牛乳・いりこ	ベーكدポテト 牛乳・いりこ	チーズ入りホットケーキ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	505・520kcal	554・574kcal	515・561kcal	522・556kcal	534・559kcal	
ひとくちメモ	魚の新緑揚げ・・・「パセリ」を使用して新緑を表しています。パセリは春と秋が旬の野菜です。春のパセリは香りが良いそうです。給食の見本の近くに野菜をおいているのでおいを楽しんでみてはいかがでしょうか。					
日にち	25	26	27	28	29	30
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き わかめスープ	雑穀ごはん 鶏のマーマレード焼き ほうれん草の海苔和え 五目みそ汁	食パン 豆腐のハンバーグ マカロニと青菜のクリームソースのかき玉汁	もちきびごはん 魚の照り焼き かむかむ海藻サラダ えのきの清汁	麦ごはん 豚肉の南部焼き みそドレッシングサラダ 中華スープ	味噌ラーメン ヨーグルト
3時のおやつ	マラーカオ 牛乳・いりこ	そらまめ・せんべい 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	にんじんカップケーキ バナナ（以上児） 牛乳・いりこ	牛乳かん・ビスケット 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	534・559kcal	540・559kcal	565・624kcal	467・535kcal	554・584kcal	473・493kcal