



# 5月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ	5月8日は「ゴーヤーの日」					1	はとむぎおこし
昼食	 『ゴー（5）ヤー（8）』の語呂合せと、この時期からゴーヤーの生産が増えることに因んだものです。ビタミンCや水溶性ビタミンを多く含み、夏バテ防止する食材です。ゴーヤーのビタミンCは、ゴーヤ1本あたりトマト5個分、レモン1個の果汁より多く、また、通常のビタミンCは熱に弱い野菜の中でも加熱に強いです。					強ジューシー 味噌けんちん汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ	
3時のおやつ						カルシウムせん りんご 豆乳（フルーツ味）	
午前のおやつ	3	4	5	6	7	8	
昼食	 憲法記念日		 みつねの日		 みつくろの日		鶏肉の照り焼き丼 中華風コーンスープ 白菜のおかか和え りんご
3時のおやつ					ヨーグルトスコーン ミルク		タンナファクルー バナナ ミルク
午前のおやつ	10	11	12	13	14	15	
昼食	タコライス もずくスープ ごぼうサラダ	沖縄そば 小松菜とコーンの和え物 バナナ	ごはん 味噌汁（わかめ） じゃが芋と鶏肉の煮物 黄桃 切干大根のサラダ（和風）	ごはん 味噌汁（冬瓜） 魚の梅マヨ焼き トマト ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁（かぼちゃ） 豚肉の香味焼き パイン缶 フロッコリーのサラダ	マーボー丼 コンソメスープ おくらのおかか和え	
3時のおやつ	紅芋とりんごのケーキ ミルク	しらす昆布おにぎり スティックきゅうり 桑茶	黒糖くずもち オレンジ ミルク		揚げパン ミルク		ビスコ りんご ミルク
午前のおやつ	17	18	19	20	21	22	
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐） チキンの煮付け ほうれん草のナムル	ミートソーススパゲティ キャベツとわかめのスープ マッシュポテト オレンジ	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー オクラの和え物 パイン缶	麦ごはん 味噌汁（えのき） 白身魚のカレー天ぷら きゅうりの和え物 黄桃	お子様ランチ ミネストローネ とんかつ みかん缶 モーウイサラダ（マヨ）		ミートサンド かぼちゃのスープ バナナ ヨーグルト フロッコリーとトマトのサラダ
3時のおやつ	ごまフレーク バナナ ミルク		ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬け お茶		ゴーヤーチップス ミルク		ストーンクッキー りんご ミルク
午前のおやつ	24	25	26	27	28	29	
昼食	ボークカレー きゅうりともしの和え物 ぶどうジュース	ごはん 味噌汁（かぼちゃ） 鮭の塩こうじ焼き スタミナサラダ	麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮		お弁当の日		ごはん 豆腐の味噌汁 豚のごまみそ焼 パイン缶 キャベツとちくわの和え物
3時のおやつ	フロランタン オレンジ ミルク		もずく天ぷら ミルク		手づくりちんすこう りんご ミルク		ケーキ ミルク
午前のおやつ	31	～ 親子でクッキング ～					
昼食	ハヤシライス（牛肉） 中華きゅうり シークォーターゼリー	<b>かぶとのポテト春巻き</b>  <b>【材料】</b> 春巻きの皮 マッシュポテト たらけるチーズ コーン油					
3時のおやつ	カaramelバナナケーキ ミルク	1.マッシュしたじゃが芋にとろけるチーズ・コーンを混ぜ、塩・胡椒で味を調えます。 2.春巻きの皮でかぶとを折り、袋の部分に1をいれしっかり閉じます。 3.多めの油で、2を焼きできあがり！(^^)！					

