

# 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	2	焼き芋		3			4			5			6	五穀のビスケット	7	麦菓子	
昼食	かぶとランチ 若竹汁 根菜入り和風ハンバーグ グラッセ いちご			 <b>憲法記念日</b>		 <b>みづのりの日</b>		 <b>ひなまつりの日</b>		ベジタブルカレー 野菜のごまマヨ和え ヨーグルト		焼きそば きゅうりの酢の物 ジョアプレーン りんご					
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン ミルク									ビスコ パナナ ミルク		おにぎり (さつまいもご飯) お茶・麦茶					
午前のおやつ	9	ハーベストセサミ		10	カル鉄スティック		11	カルシウムせん		12	ヨーグルト		13	ミレービスケットノン フライ	14	はとむぎおこし	
昼食	ごはん 味噌汁 (油揚げ) 鶏肉のくわ茶焼き みかん缶 ゴーヤーチャンプルー			麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐のオムレツ ひじきの旨煮		ソーキそば 野菜炒め バナナ		ごはん 味噌汁 (冬瓜) さんまの梅蒲焼 卵の花サラダ トマト		ごはん 納豆 みそ汁 (かぼちゃ) 豚肉の香味焼き マカロニサラダ みかん缶		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 オレンジ					
3時のおやつ	黒糖くずもち オレンジ ミルク			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		ゴーヤーチップス ミルク		亀の甲せんべい りんご ミルク		芋けんぴ ミルク					
午前のおやつ	16	ひじきスティック		17	ソフトせんべい		18	豆乳 (フルーツ味)		19	ビスコ		20	胚芽ビスケット		21	ルヴァン
昼食	ごはん イナムドゥッチ 豆腐チャンプルー オクラの和え物 パイン缶			ごはん 味噌汁 (へちま) チキンの煮付け 黄桃 ほうれん草のナムル		もずく丼 ゴーヤーの和え物 オレンジゼリー		ごはん 味噌汁 (なす) さばの照り焼き 野菜炒め		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		強ジューシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 卵の花サラダ ヨーグルト ブルーン					
3時のおやつ	ストーンクッキー バナナ ミルク			ごまフレーク いちご ミルク		スイートポテト りんご ミルク		揚げパン ミルク		ホットケーキ 牛乳		おにぎり (昆布) お茶・麦茶					
午前のおやつ	23	こざかなせんべい		24	焼き芋		25	Feウエハース		26	ヨーグルト		27	丸ボウロ		28	はちや棒
昼食	ボークカレー きゅうりともやしの和え物 りんごジュース			タコライス もずくスープ ごぼうサラダ (ツナ)		お弁当の日		麦ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 白身魚のオーロラ焼き きゅうりの和え物 黄桃		ごはん 味噌汁 (わかめ) 照り焼きチキン 切干大根のサラダ (和風)		野菜そぼろ丼 酢の物 味噌汁 (厚揚げ) オレンジ					
3時のおやつ	フロランタン オレンジ ミルク			ゴーヤーケーキ ミルク		ケーキ ミルク		手づくりちんすこう りんご ミルク		はとむぎおこし バナナ ミルク		タンナファクルー ミルク					
午前のおやつ	30	バナナ		31	野菜スティック		<b>★簡単朝ごはん</b> ご飯に色とりどりたんぱく質などいろんな栄養を混ぜて！										
昼食	ミートソーススパゲティ キャベツのクリームスープ マッシュポテト 棒チーズ			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		<b>おにぎり</b> ・しらすとコーンおにぎり ・大葉とチーズとごまおにぎり ・ゆかりと炒り卵おにぎり ・鮭とほうれん草おにぎり ・唐揚げ入りおにぎり ・からし菜ツナおにぎり											
3時のおやつ	ツナマヨおむすび モーウイの甘酢漬け お茶			マーマレードケーキ ミルク		 おにぎりだとパクパク食べれるかも。											