



# 2021年5月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：600kcal  
 たんぱく質：21.8g  
 脂質：18.1g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・うすいえんどう  
 ・新じゃが  
 ・新ごぼう



ちょうちよのちらし寿司



～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

※20日の食体験、21日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					焼きそば 貝たくさん味噌汁 りんご パウムクーヘン 牛乳
3	4	5	6	7	8
☆憲法記念日☆	☆みどりの日☆	☆こどもの日☆		☆こどもの日メニュー☆	
			ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ わかめと玉葱のスープ 五平餅 お茶	こいのぼりカレー ひじきサラダ オレンジ 麩のラスクとチーズ 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
10	11	12	13	14	15
ごはん 鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 大根とキャベツの味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮ころがし しめじとわかめのすまし汁 ポップコーン 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ ちょうちよのちらし寿司 白身魚の照り焼き ほうれん草と花麩のすまし汁 ちょうちよプリンとばかうけ 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 小松菜の和え物 ごぼうと南瓜の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	しらすごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え うす揚げとえのきの味噌汁 フルーツサンド 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
ひじきスパゲティ 花野菜サラダ 黄桃缶 鶏ごぼうおにぎり お茶	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ フォーとコーンのスープ セサミクッキー 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え うす揚げとほうれん草の味噌汁 シュガートースト 牛乳	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆ ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根サラダ もずくスープ フルーツゼリーとばりんこ 牛乳	☆食育：うすいえんどう☆ 豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 大根とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	スパゲティナポリタン 貝たくさんスープ チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん カラフトししゃもの唐揚げ ひじきと大豆煮 けんちん汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	アマランサスごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のごま和え しめじと麩のすまし汁 フルーツヨーグルトとたべっこベイビー お茶	ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 青菜とえのきのスープ おにぎりとお茶	麦ごはん さばの塩焼き 白菜のお浸し 厚揚げとじゃが芋の味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル バナナ パウムクーヘン 牛乳
31					
ごはん 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ しめじと玉葱と麦のスープ ブルーベリーケーキ 牛乳					