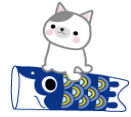




2023年5月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：551kcal
 たんぱく質：20.1g
 脂質：14.8g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材
 ・新じゃが
 ・新ごぼう



～「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。
 Let's! 和ごはん
 農林水産省 官民協働プロジェクト

※16日の食体験、17日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	☆こどもの日メニュー☆	☆憲法記念日☆	☆みどりの日☆	☆こどもの日☆	
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 小松菜と切干大根のスープ ポップコーン 牛乳	こいのぼりカレー ひじきサラダ みかん缶 ココアクッキー 牛乳				豚丼 具だくさん味噌汁 チーズ パウムクーヘン お茶
8	9	10	11	12	13
ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き ポテトサラダ わかめと玉葱のスープ きな粉マカロニ お茶	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え 小松菜としめじのすまし汁 ココア蒸しパン 牛乳	麦ごはん さばの塩焼き 白菜のお浸し うず揚げとじゃが芋の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 麩とほうれん草の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根サラダ 玉子スープ フルーツサンド 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ りんご 黒糖ケーキ 牛乳
15	16	17	18	19	20
	☆食体験：玉葱の皮むき☆	☆食育：新じゃが☆			
ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 大根とキャベツの味噌汁 プリンとハッピーターン 牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ グリーンサラダ 黄桃缶 中華粥 お茶	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮物 しめじとわかめのすまし汁 麩のラスクとチーズ 牛乳	ツナピラフ ほうれん草とコーンの炒め物 さつまいもと玉葱のスープ 豆乳きな粉餅 お茶	ごはん 白身魚の煮付け 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 ココアヨーグルトとぼりんこ お茶	かやくうどん さつまいも煮 ゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
	☆お誕生日会☆			☆おうたメニュー☆	
麦ごはん カラフトししゃもの塩焼き 高野豆腐煮 大根と人参の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	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 アップルジュース	アマランサスごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 キャベツともやしの味噌汁	ごはん 柳川風煮 キャベツのおかか和え うず揚げとほうれん草の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	うさチャーハン 花野菜サラダ しめじと小松菜のスープ チーズパン 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
29	30	31			
ごはん ささみのコーンフレーク焼き マカロニサラダ キャベツと玉葱と麦のスープ 五平もち お茶	ごみゼロ(530)の日! ごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のごま和え わかめと麩のすまし汁 皮つきフライドポテト 牛乳	ごはん 八宝菜 ブロッコリーの中華和え もずくスープ フルーツゼリーとぼたぼた焼き 牛乳			