



# 30年5月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：618Kcal  
 たんぱく質：22.4g  
 脂質：18.4g  
 塩分：1.9g

旬の食材  
 ・うずいえんどう  
 ・新じゃが  
 ・新ごぼう



～五感を知ろう～  
 五感を使って味わう  
 献立にはマークが  
 ついています。

今月は  
 『聞く・耳で感じよう』  
 他にもあるかな？



新田保育園

※17日の食体験、18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
		☆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 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の五目煮 麩とわかめの味噌汁 豆乳ミルク餅 牛乳	ケチャップライス 鮭フライ・ウインナー ポテトサラダ コンソメスープ フルーツサンド 牛乳			
7	8	9	10	11	12
ひじきスパゲティ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え 豆腐とわかめの味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	麦ごはん 鶏肉の甘酢煮 蒸しかぼちゃ もやしと小松菜の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き 白菜の煮浸し 大根とうす揚げの味噌汁 黒糖トースト 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根サラダ もずくスープ ぶどうゼリーとカルルス 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 チーズ パーム 牛乳
14	15	16	17	18	19
ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え わかめとしめじの味噌汁 ごま塩ポッキー 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 ひじきサラダ 玉葱と大根の味噌汁 ふかし芋 牛乳	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ 卵スープ クラッカーサンド 牛乳	カレーライス マカロニサラダ オレンジ プリンとばかうけ 牛乳	豆ごはん さばの塩焼き もやしの酢の物 けんちん汁 麩のラスクとチーズ 牛乳	☆食体験：うずいえんどうのさやむき☆ ☆食育：うずいえんどう☆ スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ 黄桃缶 ホワイトミルク 牛乳
21	22	23	24★お誕生日会	25	26
	☆お米丸と日本めぐり☆				
麦ごはん 豚肉の味噌炒め 青菜のお浸し えのきとほうれん草のすまし汁	ソースかつ丼 カニかまの酢の物 めかぶの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え さつま芋と玉葱の味噌汁	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ	ごはん 鮭の香味焼き 新じゃがの煮っころがし わかめと大根の味噌汁	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー
きな粉マカロニ 牛乳	くずまんじゅう お茶	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ オレンジジュース	フルーツヨーグルトとぼりんこ お茶	おいもちゃん 牛乳
28	29	30	31		
ごはん 白身魚のパン粉焼き 切干大根煮 しめじと玉葱の味噌汁 鶏ごぼうおにぎり お茶	ミネラルロール ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ じゃがバター 牛乳	アマランサスごはん 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のごま和え わかめと麩のすまし汁 プルーンケーキ 牛乳	ごはん カラフトししゃもの密揚げ(カレー味) ひじき煮 厚揚げと青菜の味噌汁 ジャムサンド 牛乳		