

# 5月の予定献立

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび				
1 野菜の日	2	3	4 栄養の日	5	6				
ごはん 人参と白菜の味噌汁 鶏肉の味噌焼き アスパラソテー 果物 牛乳 マーブルケーキ	たけのごごはん チンゲン菜と大根の味噌汁 たらのごま焼き ふきの炒め煮 果物 牛乳 クッキー	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	トマトツナスパゲティ 麦茶 大根コーンと和え 果物 牛乳 せんべい				
8	9	10	11	12	13				
キャベツカレー 麦茶 トマトと胡瓜のサラダ 果物 牛乳 メロンパン	ごはん 生揚げと玉葱の味噌汁 カレイのムニエル風 人参含め煮 果物 牛乳 きなこマフィン	五目うどん サイコロサラダ 果物 牛乳 アスパラピラフ	麦ごはん 小松菜とふのりの味噌汁 北海かき揚げ ブロッコリー中華和え 果物 牛乳 ゼリー・クラッカー	ごはん 芋と長葱の味噌汁 鶏肉きのこ煮 キャベツわかめ和え 果物 牛乳 人参ケーキ	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物 牛乳 ビスケット				
15	16	17	18	19 食育の日	20				
ごはん 白菜と油揚げの豆乳味噌汁 ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物 牛乳 ミルクパン	雑穀ごはん 芋とにらの味噌汁 ほっけの竜田揚げ 小松菜ひじき和え 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	ごはん 水菜と切干大根の味噌汁 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物 ヨーグルト クラッカー	ごはん わかめと麩の味噌汁 カミナリ豆腐 ブロッコリーごま和え 果物 牛乳 米粉のチーズマドレーヌ	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き アスパラソテー 果物 牛乳 焼きおにぎり	トマトツナスパゲティ 麦茶 大根コーンと和え 果物 牛乳 せんべい				
22	23	24	25	26	27				
キャベツカレー 麦茶 トマトと胡瓜のサラダ 果物 牛乳 メロンパン	ごはん 生揚げと玉葱の味噌汁 カレイのムニエル風 人参含め煮 果物 牛乳 きなこマフィン	五目うどん サイコロサラダ 果物 牛乳 アスパラピラフ	麦ごはん 小松菜とふのりの味噌汁 北海かき揚げ ブロッコリー中華和え 果物 牛乳 ゼリー・クラッカー	ごはん 芋と長葱の味噌汁 鶏肉きのこ煮 キャベツわかめ和え 果物 牛乳 人参ケーキ	味噌ラーメン 小松菜ツナ和え 果物 牛乳 ビスケット				
29	30	31	<table border="1"> <tr> <td>主食 汁物 主菜 副菜 果物</td> <td rowspan="2">} 昼食</td> </tr> <tr> <td>乳製品 おやつ</td> <td>} 午後おやつ</td> </tr> </table>			主食 汁物 主菜 副菜 果物	} 昼食	乳製品 おやつ	} 午後おやつ
主食 汁物 主菜 副菜 果物	} 昼食								
乳製品 おやつ		} 午後おやつ							
ごはん 白菜と油揚げの豆乳味噌汁 ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物 牛乳 ミルクパン	雑穀ごはん 芋とにらの味噌汁 ほっけの竜田揚げ 小松菜ひじき和え 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	ごはん 水菜と切干大根の味噌汁 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物 ヨーグルト クラッカー							

☆毎月 1日は野菜の日・4日は栄養の日・19日は食育の日 です☆  
 予定献立は変更になることがあります。ご了承ください。