

5月の予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	アーサスパゲティ トマトサラダ スープ フルーツ	ミルク ゆかりのおにぎり	スパゲティ 米 オリーブ油	鮭 ベーコン ミルク	八重山かずら トマト オレンジ	フルーツ	
2	水	鯉のぼりライス 野菜サラダ 吹流し汁	ミルク 鯉のぼりクッキー	米 ソーメン 炒りごま	卵 エビ ミルク	さやいんげん レタス いちご	フルーツ	
7	月	あわご飯 ミートボールのカレーじゃが みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	米 じゃが芋 とうもろこし	豚肉 チーズ ミルク	ブロッコリー 白菜 オレンジ	フルーツ	
8	火	あわご飯 ゴーヤチャンプルー スヌイ みそ汁	ミルク ふかし芋	米 さつま芋 菜種油	白身魚 豆腐 ミルク	にがうり もずく いちご	フルーツ	
9	水	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	アイスクリーム ウエハース フルーツ	米 春雨 アイスクリーム	鶏肉 卵 ミルク	人参 玉葱 キーウイフルーツ	フルーツ	
10	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャベツサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 小麦粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	キャベツ もずく オレンジ	フルーツ	
11	金	あわご飯 豆腐ハンバーグ 耳皮さしみ みそ汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 小麦粉 菜種油	豆腐 耳皮 ミルク	小松菜 もやし オレンジ	フルーツ	
12	土	職員研修						
14	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルト えびせん	米 もち粉 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	南瓜 よもぎ スイカ	フルーツ	
15	火	あわご飯 ゴーヤの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 さつま芋 マヨネーズ	レバー ヨーグルト ミルク	にがうり からし菜 りんご	フルーツ	
16	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク アツダソースのおにぎり	中華めん 米 菜種油	鶏肉 ツナ ミルク	からし菜 ひじき りんご	フルーツ	
17	木	お誕生日おめでとう! お弁当会			{ }		フルーツ	
18	金	しそご飯 魚のすり身揚げ 昆布イリチー アーサ汁 フルーツ	ミルク ゼリー 麦ファー	米 かたくり粉 菜種油	魚のすり身 卵 ミルク	へちま 昆布 いちご	フルーツ	
19	土	親子丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 菜種油	鶏肉 卵 ミルク	ねぎ アオサ オレンジ	フルーツ	
21	月	あわご飯 焼き肉 タマナーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 亀せんべい・棒チーズ	米 白玉粉 ごま油	豚肉 豆腐 ミルク	キャベツ 小松菜 スイカ	フルーツ	
22	火	納豆ご飯 スタッフドポーク クレソン ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 じゃが芋 菜種油	納豆 卵 ミルク	クレソン 人参 パイナップル	フルーツ	
23	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	おいしい麦茶 塩ワカメのおにぎり	ロールパン 米 バター	まぐろ 焼き豚 チーズ	ハンダマ ごぼう オレンジ	フルーツ	
24	木	鯉のぼりカレー ヨーグルトサラダ スープ	ミルク 納豆のお焼き	米 じゃが芋 菜種油	キビナゴ 納豆 ヨーグルト	ピーマン えのき茸 桃	フルーツ	
25	金	あわご飯 鮭の塩焼き ウカライリチー みそ汁	野菜ジュース きゅうりぼりぼり ウインナー	米 かたくり粉 菜種油	鮭 おから チラガー	水菜 冬瓜 パイナップル	フルーツ	
26	土	カレーライス フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 菜種油	豚肉 ミルク	人参 玉ねぎ じゃが芋 グレープフルーツ	フルーツ	
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き みそ汁 リヨネーズソテー フルーツ	ミルク プリン ラスク	米 じゃが芋 バター	鶏肉 煮干し ヨーグルト	チンゲン にがうり オレンジ	フルーツ	
29	火	あわご飯 ミヌダル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤ、コーンのかき揚げ	米 小麦粉 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	パプリカ 冬瓜 スイカ	フルーツ	
30	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	和え物 ミルク ジュージーおにぎり	沖縄そば 米	三枚肉 卵 ミルク	長命草 ひじき りんご	フルーツ	
31	木	あわご飯 白身魚の甘酢あん 棒チーズ スープ フルーツ	ミルク ポテトパンケーキ	米 じゃが芋 ごま油	白身魚 チーズ ミルク	えんどう豆 たけのこ パイナップル	フルーツ	

元気におよげ 鯉のぼり

5月の真っ青な空に 鯉のぼりが元気よくおよいでいます。 鯉は ザーザー 流れ落ちる滝を登って 竜になると思われていた

魚です。 みなさんが 鯉のように元気に育ってほしいと、鯉のぼりをたてるようになったのだそうです。

好き嫌いせずに何でも食べて、弱い人には やさしく、悪いことには 勇気を持って立ち向かっていける子になって下さい。