



5月の予定献立表



| 曜日 | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|-----------|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 献立 | ミートローフ わかめマヨサラダ コンソメスープ ミニトマト | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | がんもの含め煮 青菜のお浸し もやしのみそ汁 オレンジ | 焼きピーマン ポテトの味噌炒め 青菜のみそ汁 バナナ |
| 未満児 主食 | ごはん | | | | しらすごはん | ごはん |
| おやつ | 豆乳ババロア せんべい | | | | 白玉団子黒みつけ 牛乳 | |
| 日 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 献立 | 赤魚塩焼き ひじき炒り煮 ワンタンスープ グレープフルーツ | ★ほかほかごはん 炒り鶏 ごま豆腐和え 白菜のみそ汁 オレンジ | 卵グラタン 豚肉とピーマン炒め 若布コーンスープ ミニトマト | 八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこスープ いちご | 豆腐団子ケチャップ煮 三食ソテー じゃが芋のみそ汁 キウイ | 手作り弁当 |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ひじきごはん | |
| おやつ | かまもち 牛乳 | レモンケーキ 牛乳 | フルーツサンド 牛乳 | 芋かりんとう 牛乳 | フルーツカスタード 麦茶 | |
| 日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 献立 | 鶏みそ焼き 切干大根炒り煮 茄子のみそ汁 バナナ | ♡ほかほかごはん 高野豆腐の卵とじ 青菜のごま和え せんべい汁 オレンジ | さばのホイル焼き 大根サラダ 吉野汁 グレープフルーツ | 豚肉の野菜巻き りんごサラダ 小松菜のみそ汁 ミニトマト | ピーマン餃子 拌三糸 若布のみそ汁 キウイ | 五目納豆 キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁 オレンジ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | 卵ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | レアチーズ ビスケット | 甘食 牛乳 | くるみゆべし 牛乳 | 人参ゼリー せんべい | がんづき 牛乳 | |
| 日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 献立 | ポークソテー スパゲティサラダ まめふのみそ汁 キウイ | ♡ほかほかごはん 小魚と大豆のからめ煮 利久和え・南瓜含め煮 カレー汁 いちご | ひじき卵 ほうれん草サラダ 大根汁 グレープフルーツ | ★誕生会 五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま和え 若筍スープ いちご | 豆腐とホタテの炒め物 にらと挽肉の卵とじ みそけんちん汁 オレンジ | 鶏ごま煮 コーンサラダ わかめスープ バナナ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごまごはん | ごはん |
| おやつ | 豆腐のごまだれ団子 牛乳 | プチパン 牛乳 | さつま芋きんとん 牛乳 | ケーキ 牛乳 | ツナサンド 牛乳 | |
| 日 | 30 | 31 | | | | |
| 献立 | つくね焼き カリフラワーサラダ しめたま汁 グレープフルーツ | ♡ほかほかごはん ちくわの二色揚げ 深山和え 五目うどん いちご | | | | |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | | | | |
| おやつ | きな粉揚げパン 牛乳 | バナナケーキ 牛乳 | | | | |

ほかほかごはんがはじまります

10日からほかほかごはんが始まります。今年度は毎月一回、市の商政課と農林課さんから「たかたのゆめ」のお米を支給されることとなりました。第一火曜日のほかほかご飯の日を「ゆめちゃんの日」としてみんなで頂きたいと思います。



～今月の一平均栄養所要量～

| | | |
|-------|---------|---------|
| | 未満児 | 以上児 |
| エネルギー | 490kcal | 389kcal |
| たんぱく質 | 19.0g | 17.9g |
| 脂肪 | 17.1g | 17.6g |



「たかたのゆめ」は陸前高田のオリジナル米でどんなおかずとも相性が良く、炊き立てはもちろん、冷めても美味しいおこめです。

