

5月の予定献立表

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
献立	カレー肉じゃが キャベツの甘酢和え 白菜のみそ汁 キウイ	♡ほかほかごはん♡ 筑前煮 ひじきのごま和え もやしのみそ汁 オレンジ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ わかめスープ バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん				ごはん
おやつ	なべ焼き 牛乳	カステラ 牛乳				
日	8	9	10	11	12	13
献立	鶏真薯 みそドレサラダ けんちん汁 グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ エビと豆腐のケチャップ炒め めかぶの和え物 にらたま汁 オレンジ	魚の菜種焼き ほうれん草のサラダ きのこスープ ミニトマト	ミートローフ 三色サラダ じゃが芋のみそ汁 いちご	にらとじゃこのオムレツ 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁 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	ごまごはん	
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	かぼちゃのスコーン 牛乳	白玉団子黒みつけ 牛乳	豆乳ババロア せんべい	ホットドック 牛乳	
日	15	16	17	18	19	20
献立	鶏みそ焼き 生揚げの煮物 かきたま汁 グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 小魚と大豆のからめ煮 利久和え・さつまいも煮 大根汁 バナナ	つくね焼き 大根サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ひじきと豆腐の卵焼き キャベツの信田煮 吉野汁 キウイ	肉団子のあんかけ 小松菜とわかめの和え物 コンソメスープ ミニトマト	じゃが芋そぼろ煮 ウィンナーソテー 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	からいも団子 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	レモンケーキ 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	
日	22	23	24	25	26	27
献立	豚肉の柳川もどき ピーナッツ和え すまし汁 バナナ	☆ほかほかごはん☆ ピーマンの肉詰煮 わかめマヨネーズサラダ かぶのみそ汁 オレンジ	マカロニグラタン シーフードサラダ 卵スープ ミニトマト	☆お誕生会☆ 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	茹卵ミートソースかけ カミカミサラダ 五目スープ グレープフルーツ	和風スパゲティ 深山和え 豆麩のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	プチパン 牛乳	バナナケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい	ケーキ 牛乳	五平餅風 牛乳	
日	29	30	31	 <p>今年度も昨年同様、市の商政課と農林課さんより「たかたのゆめ」のお米が支給されます。第一火曜日のほかほかごはんの日にみんなで頂きたいと思います。</p>		
献立	赤魚塩焼き 豚肉とピーマンの炒め 五目うどん キウイ	豆腐団子のケチャップ煮 もやしのナムル 若布コーンスープ ミニトマト	ポテトオムレツ わかめサラダ しめじのみそ汁 いちご			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	さつまいも揚げ 牛乳	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	パンナコッタ せんべい			

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	498kcal	395kcal
たんぱく質	19.5g	18.3g
脂肪	17.3g	17.5g



ごはんの甘味を味わいましょう

私たちが毎日食べる米は、良質のたんぱく質や食物繊維を含んでいます。よくかんでごはんの甘味を味わいましょう。