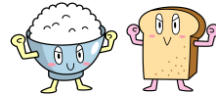




5月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	金	チーズ 麦茶	グリーンピースご飯 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごまあえ オレンジ	大学芋 牛乳
2	土	卵ボーロ 麦茶	ミートスパゲティー きゅうりとコーンのサラダ りんご	クリームパン 牛乳
7	木	せんべい 麦茶	パン 鶏のから揚げ アスパラサラダ 野菜コーンスープ キウイフルーツ	おにぎり(さつまいも) 牛乳
8	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 白身魚とごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁(こまつな・わかめ) りんご	みかん蒸しパン 牛乳
9	土	クッキー 麦茶	焼きそば トマトの和え物 パナナ	バウムクーヘン 牛乳
11	月	小魚チップス 麦茶	ご飯 さけの塩焼き 小松菜のごま和え おかず汁(油揚げ) りんご	お好み焼き 牛乳
12	火	ビスケット 麦茶	ご飯 ふりかけ・じゃこ ポークビーンズ ブロッコリーとちくわのサラダ キウイフルーツ	餃子の皮ピザ 牛乳
13	水	ミニパン 麦茶	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのピクルス みそ汁(豆腐・さといも) パナナ	フライドポテト 牛乳
14	木	ウエハース 麦茶	パン かじきのさっぱり甘酢ソース キャベツのおかか和え すまし汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	えびごはん 牛乳
15	金	せんべい 麦茶	ご飯 炒り豆腐(ツナひじき) 磯辺さつまいも みそ汁(ひき肉・もやし) りんご	キャロットゼリー 牛乳
16	土	卵ボーロ 麦茶	焼きビーフン 揚げだし豆腐(みぞれ煮) パナナ	マドレーヌ 牛乳
18	月	チーズ 麦茶	ビビンバ 焼きかぼちゃ わかめスープ(豆腐・コーン) キウイフルーツ	豆乳かんてん 牛乳
19	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 白身魚の包み焼き きんぴらごぼう 豆腐みそ汁(こまつな) りんご	蒸しパン(人参) 牛乳
20	水	クッキー 麦茶	ご飯 納豆のおとし揚げ ひじきの煮物 ゆでスナックえんどう みそ汁(だいこん・わかめ) オレンジ	焼きうどん 牛乳
21	木	小魚チップス 麦茶	パン スペイン風オムレツ ブロッコリーのサラダ 豆乳ポトフ(鶏肉) パナナ	おにぎり(昆布) 牛乳
22	金	ミニパン 麦茶	ご飯 白身魚のごま焼き はるさめサラダ(豆腐) みそ汁(いも・チンゲン菜) オレンジ	かぼちゃかん(あずき) 牛乳
23	土	ウエハース 麦茶	てりやき野菜丼 かき玉汁(小松菜) キウイフルーツ	ジャムパン 牛乳
25	月	ビスケット 麦茶	ご飯 さばとかぼちゃの団子 ゆでいんげん 切干大根の旨煮 みそ汁(キャベツ・えのき) りんご	蒸しパン・和風やさい 牛乳
26	火	せんべい 麦茶	ご飯 白身魚のポテトクリーム焼き にんじんのサラダ けんちん汁 パナナ	チヂミ 牛乳
27	水	チーズ 麦茶	菜飯(小松菜・しらす) 厚揚げのそぼろあん ベイクド里芋 みそ汁(かぼちゃ・なす) キウイフルーツ	フルーツポンチ 牛乳
28	木	ドリンクヨーグルト	パン ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ 豆乳スープ(はくさい・ベーコン) オレンジ	さけおにぎり 牛乳
29	金	小魚チップス 麦茶	トマトごはん 白身魚のカリカリフライ ゆでブロッコリー 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) りんご	ホットケーキ 牛乳
30	土	クッキー 麦茶	カレーライス コールスローサラダ パナナ	肉まん 牛乳

朝ごはんは元気にスタート!

朝ごはんの役割・・・①体内時計を整える ②栄養補給
 <朝ごはんは食べたいのは>

①米、②肉、魚、卵、大豆製品、③野菜や果物

<朝ごはんを作るコツ>

★毎日、似たようなメニューでもOK! 健康な朝ごはんを目指しましょう。



納豆ごはん



卵ごはん



しらす干しのごはん



菓子パン・ドーナツ

★前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
518al	18.2g
脂質	食塩相当量
16.6g	1.5g

