



# 5月のきゅうしょく



## 5月のもくひょう

準備は早く

上手にしよう

1日(金)

【こどものひこんだて】

- ・牛乳
- ・たけのこごはん
- ・おさかなフライ
- ・きゅうりとひじきの酢醤油漬け
- ・かしわもち

7日(木)

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのトマトスープ
- ・ポテトのマヨ焼き

8日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タイビーエン
- ・ツナそばろごはん
- ・かみかみ豆

11日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・切り干し大根のサラダ

12日(火)

- ・ペビーコッパン
- ・牛乳
- ・キャバ'ツとベ'コ'のクリームが'ゲ'イ
- ・ササミフライ
- ・きゅうりのピクルス

13日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の酢豚風
- ・春雨の中華和え

14日(木)

- ・コッパン
- ・牛乳
- ・洋風含め煮
- ・おからのサラダ

15日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さばの味噌だれかけ
- ・じゃがいものさんぴら

18日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・シューマイ
- ・切り干し大根のナムル

19日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ポークハヤシライス
- ・アスパラのサラダ

20日(水)

- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・きつねうどん
- ・いかフライ
- ・ひじきの煮物

21日(木)

- ・全粒粉コッパン
- ・牛乳
- ・レンズ豆のスープ
- ・ミートポテト
- ・スライスチーズ

22日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・親子丼
- ・ごぼうのピリ辛炒め
- ・青のりポップビーンズ

25日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・新玉ねぎの味噌汁
- ・さわらの香味だれかけ
- ・れんこんの炒め物

26日(火)

- ・コッパン
- ・牛乳
- ・じゃがいものスープ
- ・焼きフルーツ
- ・ザワークラウト

27日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・みそにゅうめん
- ・いわしの梅煮
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物

28日(木)

- ・コッパン
- ・牛乳
- ・シュリエンヌスープ
- ・フライドポテト
- ・ツナマリネ

29日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鶏じゃが
- ・干草焼き
- ・赤しそ和え

