



# 2020年5月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：578Kcal  
 たんぱく質：21.4g  
 脂質：18.4g  
 塩分：1.8g

旬の食材  
 ・うすいえんどう  
 ・新じゃが  
 ・新ごぼう




～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。  
 食料水産省 食育推進プロジェクト

※21日の食体験、22日の食育は5歳児さんが対象です。

| 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   |
|--|--|---|---|---|---|
|  |  |   |   | 1   | 2   |
|  |  |   |   | ☆こどもの日メニュー☆<br>ケチャップライス<br>ますフライ・ウィンナー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツサンド<br>牛乳 | 焼きそば<br>貝だくさん味噌汁<br>りんご<br>牛乳ケーキ<br>牛乳        |
| 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   |
| ☆みどりの日☆<br> | ☆こどもの日☆<br> | ☆振替休日☆<br> | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>高野豆腐煮<br>麩とわかめの味噌汁<br>五平もち<br>お茶  | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>青のりポテト<br>もずくスープ<br>ココア蒸しパン<br>牛乳                            | 味噌ラーメン<br>小松菜のナムル<br>オレンジ<br>ハウムクーヘン<br>牛乳    |
| 11   | 12   | 13  | 14  | 15  | 16  |
| ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>コールスローサラダ<br>しめじと玉葱のスープ<br>おにぎりとお食べる煮干し<br>お茶                               | ごはん<br>八宝菜<br>大学かぼちゃ<br>韓国のりスープ<br>ごま塩クッキー<br>牛乳   | 麦ごはん<br>白身魚の塩麹焼き<br>ひじきと大豆煮<br>大根と人参の味噌汁<br>豆乳きな粉餅<br>牛乳                                      | ☆世界の料理☆<br>ミネラルロール<br>プレット・デ・ヴィアンド<br>サラダ・リエジョワーズ<br>ほうれん草とコーンのスープ<br>フリッツ <br>牛乳 | ごはん<br>すき焼き風煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>わかめとえのきの味噌汁<br>麩のラスクとチーズ<br>牛乳                 | かやくうどん<br>南瓜煮<br>ゼリー<br>紅茶ケーキ<br>牛乳           |
| 18   | 19   | 20  | 21  | 22  | 23  |
| カレーライス<br>ひじきサラダ<br>オレンジ<br>フルーツヨーグルトとたばっこペイビー<br>お茶   | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>新じゃがの煮っころがし<br>えのきとわかめのすまし汁<br>コーンフレーク<br>牛乳                                 | ☆お誕生日会☆<br>ハムピラフ<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>アスパラとプチトマト<br>コンソメスープ<br>お祝いケーキ<br>オレンジジュース          | ☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆<br>麦ごはん<br>さばの塩焼き<br>白菜のお浸し<br>もやしと麩の味噌汁<br>鶏ごぼうおにぎり<br>お茶   | ☆食育：うすいえんどう☆<br>豆ごはん<br>白身魚の香味焼き<br>もやしの酢の物<br>けんちん汁<br>じゃこマヨトースト<br>牛乳         | スパゲティ・ナポリタン<br>貝だくさんスープ<br>ゼリー<br>黒糖ケーキ<br>牛乳 |
| 25   | 26   | 27  | 28  | 29  | 30  |
| アマランサスごはん<br>豆腐の肉味噌かけ<br>キャベツのゆかり和え<br>しめじと麩のすまし汁<br>オレンジゼリーとほりんこ<br>牛乳                        | ごはん<br>肉じゃが<br>小松菜のごま和え<br>うす揚げとわかめの味噌汁<br>ポップコーン<br>牛乳  | ごはん<br>鶏肉の甘酢煮<br>切干大根の和え物<br>えのきと青菜の味噌汁<br>きな粉マカロニ<br>牛乳                                      | クリームスープバグティ<br>ポテトサラダ<br>黄桃缶<br>クラッカーサンド<br>牛乳  | ごはん<br>揚げささみのレモン風味<br>ほうれん草の納豆和え<br>うす揚げと南瓜の味噌汁<br>ブルーベリーケーキ<br>牛乳              | 醤油ラーメン<br>青菜のナムル<br>オレンジ<br>ハウムクーヘン<br>牛乳     |