



2022年5月ランチメニュー



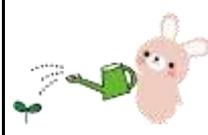
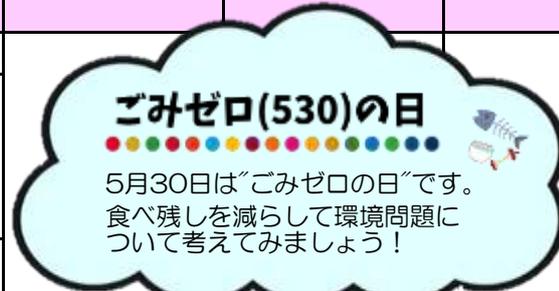
今月の栄養量
 エネルギー：581kcal
 たんぱく質：21.5g
 脂質：17.2g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・うすいえんどう
 ・新じゃが
 ・新こぼろ




～「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。
国産米産地 宮城県産プロジェクト

※18日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
☆こどもの日メニュー☆ こいのぼりカレー ひじきサラダ みかん缶 麩のラスクとチーズ 牛乳	☆憲法記念日☆ 	☆みどりの日☆ 	☆こどもの日☆ 	ツナピラフ ブロッコリーサラダ わかめと玉葱のスープ ポップコーン 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ 黒糖ケーキ 牛乳
9	10	11	12	13	14
ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根サラダ もずくスープ ブルーケーキ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 いんげんの味噌マヨ和え わかめとえのきのすまし汁 セサミクッキー 牛乳	麦ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 うす揚げとじゃが芋の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん  柳川風煮 小松菜の納豆和え アスパラとひじきの赤だし フルーツサンド 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご 紅茶ケーキ 牛乳
16	17	18	19	20	21
ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 大根とキャベツの味噌汁 マーラーカオ 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮っころがし しめじとわかめのすまし汁 中華粥 お茶	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆ ごはん  ささみのコーンフレーク焼き ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋と玉葱のスープ フルーツゼリーと源氏パイ 牛乳	☆食育：うすいえんどう☆ 豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 クラッカーサンド 牛乳	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ 玉子スープ チーズパン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー パウムクーヘン 牛乳
23	24	25	26	27	28
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 大根サラダ 青菜とえのきスープ フルーツヨーグルトと満月ボン お茶	ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え うす揚げとわかめの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	☆お米丸とふるさとめぐり☆ さばそうめん ブロッコリーのおかか和え オレンジ  きな粉マカロニ 牛乳	アマランサスごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 ごぼうと玉葱の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ チーズ 牛乳ケーキ 牛乳
30	31	 <p>ごみゼロ(530)の日 5月30日は「ごみゼロの日」です。 食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！</p>			
ごみゼロ(530)の日！ ごはん  鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ キャベツと玉葱と麦のスープ 皮つきフライドポテト 牛乳 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のごま和え 白菜と麩のすまし汁 ボンデケーショ 牛乳				