

5 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	鯉のぼりカレー フルーツヨーグルト	ミルク 鯉のぼりクッキー	米 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス	ウインナー 豚肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく フルーツカクテル	フルーツ
2	土	焼きそば フルーツ	ミルク せんべい	焼きそば用そば せんべい トンカツソース 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ ビーマン 人参 玉葱 木くらげ ネギ パナナ	フルーツ
7	木	パン グラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	ロールパン 米 塩 醤油 マカロニ バター	鮭 鶏ささみ 卵 鶏ガラ ミルク チーズ	小松菜 レタス トマト きゅうり しめじ 人参 玉葱 りんご	フルーツ
8	金	納豆ご飯 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スヌイ フルーツ	ミルク バイクドポテト	米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ 酢 菜種油 バター	豆腐 豚肉 卵 納豆 かつお節 油揚げ ミルク	ゴーヤー きゅうり ネギ トマト 人参 玉葱 もずく オレンジ	フルーツ
9	土	小松菜丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン かたくり粉	鶏肉 ミルク	ネギ 人参 玉葱 パナナ	フルーツ
11	月	ご飯 チンゲンのビーフあなかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 コーンフレーク 春巻き皮 かたくり粉 ごま油	牛肉 卵 鶏ガラ 豚挽肉 ミルク	チンゲン 冬瓜 ネギ 人参 もずく しいたけ オレンジ	フルーツ
12	火	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ じゃが芋 バター マヨネーズ ミロ 水あめ	白身魚 生クリーム 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり 玉葱 トマト りんご	フルーツ
13	水	あわご飯 ハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ さつま芋 三温糖 白玉粉 みそ じゃが芋	レバー 豚肉 卵 かつお節 ミルク	もやし パプリカ にら 人参 玉葱 オレンジ	フルーツ
14	木	茄子とトマトのスパゲティ ながなサラダ スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	スパゲティ 砂糖 米 ごま デミグラスソース 醤油 オリーブ油	豆腐 豚肉 ベーコン 鶏ガラ ミルク	ながな トマト レタス ビーマン 茄子 長ネギ 人参 パイン	フルーツ
15	金	弁当会	麦茶 ヨーグルトパイ	ビスケット バター 砂糖 ストロベリーソース	ヨーグルト ミルク ゼラチン		フルーツ
16	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 パン	油揚げ ミルク	ネギ わかめ パナナ	フルーツ
18	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 小麦粉 トマトケチャップ マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 玉葱 きゅうり パプリカ きゅうり りんご	フルーツ
19	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 小麦粉 三温糖 ごま みそ パン	カレイ 油揚げ かつお節 卵 ミルク	ごぼう へちま ブロッコリー 人参 パプリカ ネギ りんご	フルーツ
20	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 ごま	鶏肉 ハム 卵 いなり用揚げ	きゅうり きざみのり りんご	フルーツ
21	木	グファン(ご飯) 中身汁 アーサ入りウカライチー チンクワー(南瓜の茶巾) ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナファクル	米 あわ 小麦粉 黒糖 塩 醤油 菜種油	豚中身 おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク カステラカマボコ	南瓜 人参 もやし 長ネギ アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ
22	金	ちらし寿司 魚のから揚げ ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク パウンドケーキ	米 砂糖 塩 ごま ケーキ 菜種油	白身魚 卵 あさり 枝豆 ミルク	小松菜 いんげん 人参 かんぴょう しいたけ ぶどう	フルーツ
23	土	野菜ごろごろキーマカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ パン 菜種油	豚挽肉 ミルク	茄子 トマト ビーマン 人参 しめじ茸 玉葱 パナナ	フルーツ
25	月	あわご飯 肉じゃが トマト スティックチーズ みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 白玉粉 さつま芋 じゃが芋 強力粉 粉黒糖	牛肉 豆腐 チーズ かつお節 ミルク	トマト 小松菜 人参 玉葱 グリーンピース こんにゃく りんご	フルーツ
26	火	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジュージーおにぎり	沖縄そば さつま芋 塩 米 白みそ ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ 豚だし骨	ゴーヤー 人参 ネギ にら ひじき オレンジ	フルーツ
27	水	あわご飯 魚のムニエル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	麦茶 もずく天ぷら	米 あわ 小麦粉 みそ 菜種油 バター	白身魚 豆腐 卵 かつお節	水菜 もやし パプリカ 人参 もずく エリンギ にら ネギ りんご	フルーツ
28	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春雨 かたくり 酢 砂糖 ビスケット マヨネーズ	鶏肉 卵 鶏ガラ	チンゲン きゅうり トマト えのき茸 わかめ アガー パイン	フルーツ
29	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 あわ 巻き麩 酢 三温糖 オートミール チョコ バター	豚肉 厚揚げ 卵 かつお節	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ところん 昆布 スイカ	フルーツ
30	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン 砂糖 かたくり粉	豚肉 ミルク	もずく ビーマン パプリカ パナナ	フルーツ

元気におよげ 鯉のぼり

5月の真っ青な空に 鯉のぼり が元気よく およいでいます。 鯉は ザーザー 流れ落ちる滝を登って 竜になると思われていた魚です。 みなさんが 鯉のように元気に育ってほしいと、鯉のぼりをたてるようになったのだそうです。

好き嫌いせず何でも食べて、弱い人には やさしく、悪いことには 勇気を持って立ち向かっていける子になって下さい。