

# 5月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
										1		2	
										玄米ご飯(鯉のぼりライス) のりマヨ唐揚げ キャベツの胡麻和え 白菜のみそ汁  464kcal (3-5歳) 348kcal (1-2歳)			
3		4		5		6		7		8		9	
								玄米ご飯 さつまいものコロツケ ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁  347kcal (3-5歳) 328kcal (1-2歳)		玄米ご飯 アジのパン粉焼き マッシュポテト 白菜のスープ  367kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)			
10		11		12		13		14		15		16	
		玄米ご飯 カレー コールスローサラダ グレープフルーツ  425kcal (3-4歳) 319kcal (1-1歳)		玄米ご飯 キハダマグロのカツ ナムル 白菜のみそ汁 ヨーグルト 380kcal (3-5歳) 285kcal (1-2歳)		玄米ご飯 春野菜のコンソメ煮 豆サラダ バナナ 408kcal (3-5歳) 306kcal (1-2歳)		玄米ご飯 サワラの漬け焼き おふのフワフワ煮 豆腐のみそ汁 371kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯(梅じゃこ) のりマヨ唐揚げ 三色和え ネーブル 430kcal (3-5歳) 323kcal (1-2歳)			
17		18		19		20		21		22		23	
		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あんかけ かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ポークソテー はりはりサラダ かきたま汁 ヨーグルト 432kcal (3-5歳) 324kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ とろろのすまし汁 372kcal (3-5歳) 279kcal (1-2歳)		玄米ご飯 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 439kcal (3-5歳) 329kcal (1-2歳)		玄米ご飯 アジのパン粉焼き マッシュポテト 白菜のスープ 367kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)			
24		25		26		27		28		29		30	
		玄米ご飯 カレー コールスローサラダ グレープフルーツ 425kcal (3-4歳) 319kcal (1-1歳)		玄米ご飯 キハダマグロのカツ ナムル 白菜のみそ汁 ヨーグルト 380kcal (3-5歳) 285kcal (1-2歳)		玄米ご飯 春野菜のコンソメ煮 豆サラダ バナナ 408kcal (3-5歳) 306kcal (1-2歳)		玄米ご飯 サワラの漬け焼き おふのフワフワ煮 豆腐のみそ汁 371kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯(梅じゃこ) のりマヨ唐揚げ ごま和え 白菜のみそ汁 ネーブル 427kcal (3-5歳) 320kcal (1-2歳)			
31													
★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。													