

# 5月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
								1		2		3	
								玄米ご飯 魚(さわら)の漬け焼き おふのふわふわ煮 豆腐のみそ汁  371kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青菜のみそ汁 ヨーグルト  391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			
4		5		6		7		8		9		10	
						玄米ご飯 さばの味噌煮 ひじきのサラダ とろろのすまし汁  366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ポパイコロッケ 人参の梅ごま和え 大根のみそ汁 ヨーグルト  415kcal (3-5歳) 311kcal (1-2歳)		玄米ご飯 あじのパン粉焼き マッシュポテト もやしのスープ  358kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)			
11		12		13		14		15		16		17	
		玄米ご飯 カレーライス コールスローサラダ キウイ  412kcal (3-4歳) 309kcal (1-1歳)		玄米ご飯 キハダマグロのカツ 青菜と厚揚げの和物 豆腐のみそ汁  384kcal (3-5歳) 288kcal (1-2歳)		玄米ご飯 春野菜のコンソメ煮 豆サラダ バナナ  402kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚(さわら)の漬け焼き おふのふわふわ煮 豆腐のみそ汁  371kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青菜のみそ汁 ヨーグルト  391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			
18		19		20		21		22		23		24	
		玄米ご飯(ウインナーピラフ) 魚のマヨコーン焼き キャベツのごま和え ソー麺のすまし汁  416kcal (3-5歳) 312kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ポークソテー はりはりサラダ かき玉汁  405kcal (3-5歳) 304kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さばの味噌煮 ひじきのサラダ とろろのすまし汁  359kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ポパイコロッケ 人参の梅ごま和え 大根のみそ汁 ヨーグルト  415kcal (3-5歳) 311kcal (1-2歳)		玄米ご飯 あじのパン粉焼き マッシュポテト もやしのスープ  358kcal (3-5歳) 269kcal (1-3歳)			
25		26		27		28		29		30		31	
		玄米ご飯 カレーライス コールスローサラダ キウイ  412kcal (3-5歳) 309kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キハダマグロのカツ 青菜と厚揚げの和物 豆腐のみそ汁  384kcal (3-6歳) 288kcal (1-2歳)		玄米ご飯 春野菜のコンソメ煮 豆サラダ バナナ  402kcal (3-6歳) 302kcal (1-3歳)		玄米ご飯 魚(さわら)の漬け焼き おふのふわふわ煮 豆腐のみそ汁  371kcal (3-7歳) 278kcal (1-4歳)		玄米ご飯 豆腐の中華野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青菜のみそ汁 ヨーグルト  391kcal (3-8歳) 293kcal (1-5歳)			

★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。