



## 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	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 菜種油 パン	豚肉 豆腐 卵 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 アーサ パナナ	フルーツ
6	木	カレー ヨーグルトサラダ スープ	ミルク クッキー	米 小麦粉 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス 砂糖 バター	豚肉 レバー 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり えのき草 パナナ 桃 さくらんぼ	フルーツ
7	金	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ 豚汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ さつま芋 砂糖 醤油 みそ 酢 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー きゅうり ごぼう 里芋 ネギ トマト 人参 大根 玉葱 もずく レモン スイカ	フルーツ
8	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 三温糖 醤油 みそ かたくり粉 菜種油 パン	豚肉 卵 豆腐 ミルク	もずく ビーマン パプリカ にんにく ネギ みつば パナナ	フルーツ
10	月	苜スパゲティ サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト 醤油 オリーブ油	鮭 合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ビーマン 玉葱 りんご	フルーツ
11	火	あわご飯 肉じゃが トマトのピザ風焼き みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 白玉粉 さつま芋 みそ じゃが芋 ケチャップ 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ 煮干し 小豆あん 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 オレンジ	フルーツ
12	水	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	麦茶 納豆巻き	米 あわ 酢 砂糖 醤油 ケチャップ 餃子の皮 ごま油	白身魚 チーズ 鶏ガラ 納豆	水菜 セロリー ビーマン たけのこ エリンギ 生姜 焼きのり パイン	フルーツ
13	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 春巻き皮 酢 三温糖 ビスケット ストロベリーソース バター	豚肉 厚揚げ 煮干し ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ネギ ところてん 昆布 こんにゃく スイカ	フルーツ
14	金	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	ロールパン マカロニじゃが芋ビスケット 米 小麦粉 塩 醤油 バター	レバー 鶏肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ 山海ぶし アガー オレンジ	フルーツ
15	土	焼きそば 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 塩 菜種油 パン	豚肉 卵 煮干し ミルク	キャベツ ビーマン 人参 玉葱 ネギ パナナ	フルーツ
17	月	ハヤシライス シーザーサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 さつま芋 小麦粉 ごま トマトケチャップ マヨネーズ バター	豚肉 卵 鶏ガラ いらこ ミルク	小松菜 人参 玉葱 きゅうり マッシュルーム パプリカ きゅうり りんご	フルーツ
18	火	あわご飯 ゴーヤー入り卵焼き 切干大根の煮付け 清し汁 フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 バニラエッセンス 砂糖 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン トマト 昆布 切干大根 スイカ	フルーツ
19	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 豚肉 卵 ツナ	小麦粉 きゅうり 干しいたけ ネギ こんぶ コーン きざみのり りんご	フルーツ
20	木	グファン(ご飯) アーサ入りウカライリチー チンクワ(南瓜の茶巾) イチャ(イカ墨汁) 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 かたくり粉 菜種油	イカ おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	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
21	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ みそ 醤油 酢 小麦粉 黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン 煮干し ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 りんご	フルーツ
22	土	野菜ごろごろキーマカレー スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ 菜種油 バター パン	合挽肉 ミルク	茄子 トマト ビーマン 人参 しめじ 茸 玉葱 オレンジ	フルーツ
24	月	あわご飯 チキンナゲット 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し きな粉 ミルク	南瓜 もやし キャベツ 玉葱 人参 にんにく ビーマン スイカ	フルーツ
25	火	あわご飯 魚のホイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 バターロール マヨネーズ	白身魚 ベーコン チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉葱 しめじ 茸 トマト レタス パセリ オレンジ	フルーツ
26	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 おにぎり	沖縄そば 塩 醤油 さつま芋 米 白みそ 砂糖 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 りんご	フルーツ
27	木	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ じゃが芋 三温糖 酢 醤油 コーンフレーク ごま油	おから レバー 豚肉 きな粉 煮干し ミルク	南瓜 もやし パプリカ ブロッコリー わかめ なら 人参 玉葱 オレンジ	フルーツ
28	金	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>		ヨーゴ パースデーケーキ	米 ケーキ バター		フルーツ
29	土	親子丼 アーサ汁 ミルク フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 ミルク	ネギ 人参 玉葱 アーサ パナナ	フルーツ
31	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミルク フライドポテト	米 あわ かたくり粉 じゃが芋 塩 砂糖 醤油 ごま油	ちくわ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 豆腐	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき草 にんにく オレンジ	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。

好き嫌いせずに何でも食べて、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。