



平成28年5月の献立



| 桃 | 曜日 | 昼食メニュー | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 午前おやつ | 午後おやつ | |
|----|----|---|------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|------------|
| 1 | 日 | 休園日 | | | | | 休園日 | 休園日 |
| 2 | 月 | 高野豆腐の豆乳トマグラ炒め、ほうれん草の中華和え、ご飯、お味噌汁、みかん缶 | 七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖、胡麻油、新じゃが芋 | 高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉 | 玉ねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、ほうれん草、人参、絹さや、みかん缶 | 日替り雑炊又は野菜スープ | (子どもの日) 筍ご飯 | |
| 3 | 火 | 休園日(憲法記念日) | | | | | 休園日(憲法記念日) | 休園日(憲法記念日) |
| 4 | 水 | 休園日(みどりの日) | | | | | 休園日(みどりの日) | 休園日(みどりの日) |
| 5 | 木 | 休園日(こどもの日) | | | | | 休園日(こどもの日) | 休園日(こどもの日) |
| 6 | 金 | 豚肉の胡麻だれ炒め、南瓜の塩バター煮、ご飯、お味噌汁、バナナ | 七分づき米、胡麻、甜菜糖、菜種油、バター | 豚肉、豆腐 | 玉ねぎ、人参、南瓜、大根葉、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | わかめご飯 | |
| 7 | 土 | おまかせメニュー | | | | | 日替り雑炊又は野菜スープ | おまかせメニュー |
| 8 | 日 | 休園日 | | | | | 休園日 | 休園日 |
| 9 | 月 | みそ焼肉、ひじきの煮物、ご飯、すまし汁、オレンジ | 七分づき米、胡麻油、甜菜糖、ソーメン | 豚肉 | キャベツ、パプリカ赤、ひじき、人参、インゲン、長葱、オレンジ | 日替り雑炊又は野菜スープ | カレーうどん | |
| 10 | 火 | ハヤシライス、海老とキャベツの胡麻マヨサラダ、キウイフルーツ | 七分づき米、菜種油、胡麻、マヨネーズ | 豚肉、海老 | 玉ねぎ、カットトマト缶、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、キウイフルーツ | 日替り雑炊又は野菜スープ | ポテトのパン粉焼き | |
| 11 | 水 | スパゲッティミートソース、南瓜のサラダ、スープ、バナナ | スパゲッティ、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖、マヨネーズ | 豚肉、粉チーズ | 玉ねぎ、人参、南瓜、大根葉、胡瓜、レズン、白菜、小松菜、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | お誕生日会(手作り)蒸しケーキ | |
| 12 | 木 | 照焼きチキン、新じゃがの甘辛煮、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、オレンジ | 七分づき米、菜種油、甜菜糖、新じゃが芋 | 鶏肉、油揚げ | トマト、玉ねぎ、人参、白菜、オレンジ | 日替り雑炊又は野菜スープ | マカロニスープ | |
| 13 | 金 | 黄金カレイの煮付け、ピーマン炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト | 七分づき米、甜菜糖、ピーマン、胡麻油、さつまい芋 | 鰯、鶏肉、ヨーグルト | 生姜、人参、ワカメ、玉ねぎ、小松菜、しめじ | 日替り雑炊又は野菜スープ | チキンピラフ | |
| 14 | 土 | 母の日交流会 | | | | | 母の日交流会 | 母の日交流会 |
| 15 | 日 | 休園日 | | | | | 休園日 | 休園日 |
| 16 | 月 | 高野豆腐の豆乳トマグラ炒め、白菜の中華和え、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト | 七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖、胡麻油、新じゃが芋 | 高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉、ヨーグルト | 玉ねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、白菜、人参、絹さや | 日替り雑炊又は野菜スープ | 白子、青海苔と白胡麻の混ぜご飯 | |
| 17 | 火 | 豚肉のケチャップ炒め、キャベツのマヨ和え、ご飯、お味噌汁、バナナ | 七分づき米、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ | 豚肉、玉子 | 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | バター塩ポップコーン | |
| 18 | 水 | カラスカレイの野菜あんかけ、さつまい芋と鶏肉の甘辛炒め、ご飯、お味噌汁、キウイフルーツ | 七分づき米、片栗粉、菜種油、さつまい芋、甜菜糖、焼ふ | カラスカレイ、鶏肉 | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、ワカメ、キウイフルーツ | 日替り雑炊又は野菜スープ | スパゲティナポリタン | |
| 19 | 木 | カレーうどん、高野豆腐のふわふわ煮、ヨーグルト | うどん、菜種油、甜菜糖、片栗粉 | 豚肉、高野豆腐、玉子、ヨーグルト | 玉ねぎ、小松菜、人参 | 日替り雑炊又は野菜スープ | 鮭、胡麻と長葱のチャーハン | |
| 20 | 金 | 豚肉の胡麻だれ炒め、南瓜の塩バター煮、ご飯、お味噌汁、バナナ | 七分づき米、胡麻、甜菜糖、菜種油、バター | 豚肉、豆腐 | 玉ねぎ、人参、南瓜、大根葉、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | わかめご飯 | |
| 21 | 土 | おまかせメニュー | | | | | 日替り雑炊又は野菜スープ | おまかせメニュー |
| 22 | 日 | 休園日 | | | | | 休園日 | 休園日 |
| 23 | 月 | みそ焼肉、ひじきの煮物、ご飯、すまし汁、オレンジ | 七分づき米、胡麻油、甜菜糖、ソーメン | 豚肉 | キャベツ、パプリカ赤、ひじき、人参、インゲン、長葱、オレンジ | 日替り雑炊又は野菜スープ | カレーうどん | |
| 24 | 火 | ハヤシライス、海老とキャベツの胡麻マヨサラダ、キウイフルーツ | 七分づき米、菜種油、胡麻、マヨネーズ | 豚肉、海老 | 玉ねぎ、カットトマト缶、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、キウイフルーツ | 日替り雑炊又は野菜スープ | ポテトのパン粉焼き | |
| 25 | 水 | スパゲッティミートソース、南瓜のサラダ、スープ、バナナ | スパゲッティ、バター、菜種油、小麦粉、甜菜糖、マヨネーズ | 豚肉、粉チーズ | 玉ねぎ、人参、南瓜、大根葉、胡瓜、レズン、白菜、小松菜、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | 鮭、胡麻と長葱のチャーハン | |
| 26 | 木 | 照焼きチキン、新じゃがの甘辛煮、鉄分強化！ふりかけご飯、お味噌汁、オレンジ | 七分づき米、菜種油、甜菜糖、新じゃが芋 | 鶏肉、油揚げ | トマト、玉ねぎ、人参、白菜、オレンジ | 日替り雑炊又は野菜スープ | マカロニスープ | |
| 27 | 金 | 黄金カレイの煮付け、ピーマン炒め、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト | 七分づき米、甜菜糖、ピーマン、胡麻油、さつまい芋 | 鰯、鶏肉、ヨーグルト | 生姜、人参、ワカメ、玉ねぎ、小松菜、しめじ | 日替り雑炊又は野菜スープ | チキンピラフ | |
| 28 | 土 | おまかせメニュー | | | | | 日替り雑炊又は野菜スープ | おまかせメニュー |
| 29 | 日 | 休園日 | | | | | 休園日 | 休園日 |
| 30 | 月 | 高野豆腐の豆乳トマグラ炒め、白菜の中華和え、ご飯、お味噌汁、ヨーグルト | 七分づき米、菜種油、パン粉、甜菜糖、胡麻油、新じゃが芋 | 高野豆腐、無調整豆乳、鶏肉、ヨーグルト | 玉ねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶、白菜、人参、絹さや | 日替り雑炊又は野菜スープ | 白子、青海苔と白胡麻の混ぜご飯 | |
| 31 | 火 | 豚肉のケチャップ炒め、キャベツのマヨ和え、ご飯、お味噌汁、バナナ | 七分づき米、菜種油、甜菜糖、マヨネーズ | 豚肉、玉子 | 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ、バナナ | 日替り雑炊又は野菜スープ | バター塩ポップコーン | |

※赤字は玉子アレルギー除去食材です。