

令和3年5月献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	ちらし寿司 すまし汁（豆腐、わかめ） 鯖の西京焼き風 花野菜のサラダ にんじんの甘煮	ほうれん草パン ミネストローネ コーンコロケ 三色ナムル オレンジ
10時 15時				鉄分強化ウエハース	たべっこ動物
				お麩のラスク	焼きおにぎり
	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 味噌汁（ワカメ、麩） ミートボールの酢豚風 ブロッコリーのオイスター炒め さつま芋のレモン煮	玄米ご飯 味噌汁（切り干し大根） 鮭のオレンジ焼き ニラ玉 お麩のイタリアン炒め	玄米ご飯 ポークカレー コールスローサラダ ブロッコリーと人参の煮浸し パインのヨーグルト和え	玄米ご飯 味噌汁（ナス、油揚げ） 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ 厚揚げの煮物	バターロール コンソメスープ ハムカツ ほうれん草ともやしの炒め物 おかかバターかぼちゃ
10時 15時	ほしたべよ	マンナビスケット	お野菜せんべい	たべっこ動物	鉄分強化ウエハース
	ピザトースト	マカロニきな粉	バナナ	ぶどうゼリー	ボンデケーキ（チーズパン）
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 味噌汁（なめこ、ねぎ） 肉じゃが れんこんのきんぴら きゅうりのツナ和え	玄米ご飯 味噌汁（ワカメ、卵） アジフライ ほうれん草のごま和え シューマイ	玄米ご飯 味噌汁（いんげん、油揚げ） チキンのクリーム煮 ひじきのサラダ もやしのカレー炒め お誕生日ケーキ	玄米ご飯 味噌汁（大根、人参） タラのカレーマヨネーズ焼き きんぴらごぼう ナムル	遠足 
10時 15時	ヨーグルト	ほしたべよ	たべっこ動物	鉄分強化ウエハース	
	蒸しパン	スティックチーズ	フルーツポンチ	お好み焼き	
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 味噌汁（玉ねぎ、ワカメ） 豆腐ハンバーグ キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜の煮浸し	玄米ご飯 味噌汁（麩、しめじ） 白身魚のフライ野菜あんかけ ビーマンとちくわのカレー炒め ポテトサラダ	お弁当 	玄米ご飯 中華スープ（卵、ねぎ） パンパンジー ひじきの煮物 ブロッコリーのカナカマあん	パンプキンパン 豚肉のカレーミルク煮 じゃが芋の青のり和え 魚肉ソーセージのケチャップ炒め
10時 15時	お野菜せんべい	たべっこ動物	鉄分強化ウエハース	マンナビスケット	ほしたべよ
	ジャムサンド	青りんごゼリー	焼きドーナツ	手作りプリン	焼きそば
	31				
昼食	醤油ラーメン 春巻 春雨とエノキのチャプチェ にんじんのきんぴら	いただきます 			
10時 15時	鉄分強化ウエハース				
	さつま芋の豆茶きん				
	548 kcal 食塩 1.6 g	kcal 食塩 g	kcal 食塩 g		