

# 5月献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日 	みどりの日 
6	7	8	9	10	11
振替休日	肉じゃが 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	パスタ入りオムレツ ポトフ風スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉トースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 干草和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オートミールレーズンクッキー・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の梅焼き 雑菜 ミニトマト 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	親子遠足 
13	14	15	16	17	18
豆腐とエビの旨煮 野菜の味噌和え 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ココナッツ入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	マカロニカレーキッシュ ミネストローネ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ 果物【セレクト】 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	魚のクラッカー揚げ マセドアンスープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 バナナマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	大豆入りクリームシチュー チロリアンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	豚肉と納豆の卵とじ丼 もやしとハムのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
20	21	22	23	24	25
かみかみおこわ 鶏肉のポテト焼き 若竹汁 アスパラソテー 《3時のおやつ》 マドレーヌ・オレンジジュース 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	竹輪の二色揚げ 野菜入りチキンスープ ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・ウエハース・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げの煮物 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 じゃが芋のチーズ焼き・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	中華風炒り卵 チゲ風味噌汁 いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のコーンマヨ焼き キャベツのミルクスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	焼きそば むらくも汁 果物 《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
27	28	29	30	31	
シーフードカレー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ぎざい豆腐 カマボコと若布の味噌汁 十六穀米(しらす) ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	魚の竜田揚げ さやえんどうのスープ 果物【セレクト】 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	ポークビーンズ 春雨サラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	

## 5月の予定

- ◆ 15日(水) セレクトメニュー
- ◆ 20日(月) お誕生会
- ◆ 30日(木) セレクトメニュー

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭すっきり! 体元気!」で、一日スタートするために、しっかり朝食をとりましょう。

また、食事はよく噛んで食べましょう!





