



5月 献立予定表

かろーれキッズ
令和4年 5月

日・曜日	昼食			午後おやつ		
	主食	おかず	材料	献立名	材料	
こどもの日メニュー						
2	-	月	こいのぼりごはん	ハッシュドボーク キャベツとツナサラダ 玉ねぎとトマトのスープ フルーツ	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ツナ、トマト、フルーツ	かしわもち風 さつまいも、片栗粉、こしあん
6	-	金	おからパン	鶏のトマトチーズ煮 新じゃがマッシュポテト キャベツと新玉ねぎのスープ フルーツ	パン、鶏肉、たまねぎ、トマト、ピーマン、しめじ、チーズ、じゃがいも、牛乳、キャベツ、フルーツ	ごま昆布おにぎり 精白米、ごま、塩昆布
9	23	月	納豆ごはん	鮭の塩焼き きんぴら わかめのお味噌汁 フルーツ	精白米、納豆、さけ、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、わかめ、フルーツ	バナナ蒸しパン ホットケーキミックス、バナナ、牛乳
10	24	火	ごはん	肉じゃが ピーマンとツナの炒め物 えのきのお味噌汁 フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ツナ、えのき、ねぎ、フルーツ	フルーツヨーグルト ヨーグルト、コーンフレーク、バナナ
11	25	水	ミートソーススパゲッティ	コールスロー ほうれん草のスープ フルーツ	スパゲティ、豚ひき肉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほうれん草、フルーツ	ピザトースト パン、ハム、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ
12	26	木	ごはん	豚肉とキャベツのみそ煮 小松菜の海苔和え ふのすまし汁 フルーツ	精白米、豚肉、しょうが、ねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、しらす、のり、ごま、ねぎ、しいたけ、ふ、フルーツ	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉
13	27	金	食パン	かじきのバター醤油ソテー ほうれん草サラダ 新じゃがスープ フルーツ	パン、かじき、ほうれん草、にんじん、マヨネーズ、たまねぎ、じゃがいも、フルーツ	チーズおかかおにぎり 精白米、かつお節、チーズ
16	-	月	コーンライス	チキンとブロッコリーのクリーム煮 にんじんサラダ フルーツ	精白米、コーン、ブロッコリー、とり肉、たまねぎ、牛乳、キャベツ、にんじん、フルーツ	マシュマロ玄米フレーク マシュマロ、玄米フレーク
17	31	火	ひじきごはん	高野豆腐のそぼろあんかけ キャベツのゆかり和え 大根のお味噌汁 フルーツ	精白米、ひじき、にんじん、ツナ、高野豆腐、とりひき肉、キャベツ、にんじん、ゆかり、大根、ねぎ、フルーツ	新じゃがポテト じゃがいも、青のり
18	-	水	三色丼	かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	精白米、とりひき肉、鮭、ほうれん草、かぼちゃ、豆腐、わかめ、フルーツ	チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、チーズ
19	-	木	ごはん	チキンカレー チーズサラダ えのきスープ・フルーツ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、チーズ、マヨネーズ、えのき、フルーツ	フルーツゼリー オレンジジュース、みかん缶、寒天
20	-	金	お弁当の日	 <p>【お弁当の食中毒予防のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう 	きなこボール (オープン使用)	ホットケーキミックス、きな粉、牛乳
30	-	月	お弁当の日		お楽しみおやつ	

今月のフルーツ(予定) 柑橘類、バナナ など



※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。