



5月のメニュー



13日(水)
誕生会です



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ご飯 肉じゃが 酢の物(大根・ツナ・人参・胡瓜) オレンジ	バナナヨーグルト お茶 そら豆	プレーンヨーグルト・ぶたもも・生揚げ・ツナ缶詰	強化米・じゃがいも・しらたき・サラダ油・砂糖	バナナ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり・だいごん・オレンジ・そらめ
2	土	ねぎ塩豚丼 味噌汁(えのき・わかめ)	牛乳 丸ぼうろ 牛乳 パン	普通牛乳・ぶたばら・煮干し(いりこ)・みそ	衛生ボーロ・いりこま・ごま油・砂糖・強化米・パン(市販用)	根菜ねぎ・だいごもやし・葉ねぎ・にんにく・えのきたけ・生わかめ
7	木	ご飯 しらす干しの卵とじ 味噌汁(豆腐・なめこ)	フルーチェ スキムミルク(全乳) セサミクッキー	フルーチェ・普通牛乳・しらす干し・焼き竹輪・鶏卵・木綿豆腐・煮干し(いりこ)・みそ・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・いりこま・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・なめこ水菜缶詰・葉ねぎ
8	金	ご飯 魚の香味揚げ 千切りキャベツ すまし汁(厚揚げ・たけのこ) バナナ	牛乳 あられ お茶 ジャーマンポテト	普通牛乳・しいら・削り節・生揚げ・ベーコン	あられ・強化米・片栗粉・いりこま・サラダ油・じゃがいも・オリーブ油	しょうが・キャベツ・たけのこ水菜缶詰・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ・にんにく
9	土	しょうゆラーメン ごま酢和え	りんご 牛乳 お菓子	ぶたもも・普通牛乳	ごま油・中華めん・いりこま・砂糖・小麦粉あられ	りんご・にんじん・だいごもやし・コーン缶詰・粒・葉ねぎ・にんにく・ほうれんそう
11	月	鶏飯 きゅうりの浅漬け オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ボン・デ・ケイジョ	普通牛乳・若鶏むね・鶏卵・粉チーズ	ビスケット・砂糖・強化米・白玉粉・ホットケーキミックス	しょうが・干しいたけ・葉ねぎ・焼きのり・きゅうり・にんじん・オレンジ
12	火	ご飯 海老バーグ ちぎりキャベツサラダ 味噌汁(油揚げ・南瓜・わかめ)	プリン スキムミルク(全乳) バナナ(3時) せんべい	むきえび・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し(いりこ)・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・マヨネーズ・パン粉・サラダ油・ごま油・塩せんべい	たまねぎ・キャベツ・焼きのり・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ・バナナ
13	水	オムライス フィッシュナゲット マセドアンサラダ わかめスープ(玉葱・ごま)	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 ティラミス	普通牛乳・若鶏もも・乾いんげんまめ・鶏卵・しいら・木綿豆腐・プロセスチーズ・ロースハム・クリームチーズ・生クリーム	マドレーヌ・強化米・サラダ油・片栗粉・薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ・いりこま・砂糖・カステラ	にんじん・たまねぎ・干しいたけ・トマトケチャップ・しょうが・葉ねぎ・きゅうり・生わかめ
14	木	ご飯 ひじきの五目煮 キャベツときゅうりの塩昆布和え りんご	みかん缶 スキムミルク(全乳) 米粉のパウンドケーキ	若鶏もも・焼き竹輪・生揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・調整豆乳	強化米・こんにゃく・砂糖・米粉・サラダ油	みかん缶詰・乾ひじき・にんじん・ごぼう(ささごぼう)・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・塩昆布・りんご
15	金	ご飯 春雨の肉団子スープ 人参サラダ	牛乳 せんべい ラッシー カール	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・プレーンヨーグルト	甘辛せんべい・強化米・片栗粉・ごま油・はるさめ・いりこま・マヨネーズ・砂糖・コーンスナック	葉ねぎ・はくさい・生しいたけ・にんじん・キャベツ
16	土	ウインナーカレー きゅうりの土佐和え	バナナ カルピス パン	ウインナーソーセージ・削り節・乳酸菌飲料	サラダ油・じゃがいも・強化米・パン(市販用)	バナナ・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰クリーム・きゅうり
18	月	ご飯 具汁 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 クッキー 牛乳 スコーン(イチゴジャム)	普通牛乳・若鶏むね・木綿豆腐・大豆水菜缶詰・みそ・ツナ缶詰・鶏卵	クッキー・強化米・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター・砂糖	にんじん・ごぼう(ささごぼう)・干しいたけ・葉ねぎ・かぼちゃ・らっきょう漬・バセリ・バナナ・いちごジャム
19	火	ご飯 魚の味噌マヨチーズグリル ポイルキャベツ すまし汁(油揚げ・なめこ・わかめ) オレンジ	フルーチェ スキムミルク(全乳) お麩のラスク	フルーチェ・普通牛乳・しいら・プロセスチーズ・みそ・油揚げ・煮干し(いりこ)・脱脂粉乳	強化米・マヨネーズ・パン粉・鹽世ふ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・バセリ・キャベツ・なめこ・生わかめ・葉ねぎ・オレンジ
20	水	ご飯 肉豆腐チャンプル 味噌汁(玉葱・えのき・わかめ)	もも缶 牛乳 ツナマヨ蒸しパン	木綿豆腐・ぶたもも・みそ・煮干し(いりこ)・普通牛乳・ツナ缶詰・鶏卵	強化米・サラダ油・ごま油・マヨネーズ・蒸しパンミックス	もも缶詰・だいごもやし・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ・カットわかめ・葉ねぎ・バセリ
21	木	ご飯 白いミネストローネ 小松菜のナムル	牛乳 プチロールケーキ スキムミルク(全乳) りんご ビスコ	普通牛乳・若鶏もも・ベーコン・乾いんげんまめ・脱脂粉乳	スポンジケーキ・強化米・スパゲッティ・無塩バター・ごま油・砂糖・ビスケット	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・だいごもやし・ごまつな・りんご
22	金	ご飯 さつま揚げ トマト 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ・椎茸) バナナ	牛乳 クラッカー お茶 コーン卵焼き	普通牛乳・しいら・はんぺん・木綿豆腐・みそ・煮干し(いりこ)・鶏卵	スナッククラッカー・強化米・ながいも・片栗粉・サラダ油	しょうが・トマト・生しいたけ・えのきたけ・生わかめ・葉ねぎ・バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・コーン缶詰クリーム・トマトケチャップ
23	土	肉うどん(かまぼこ) キャベツのごま和え	ヨーグルト 牛乳 お菓子	プレーンヨーグルト・煮干し(いりこ)・牛もも・鶏卵・油揚げ・煮しかまぼこ・普通牛乳	サラダ油・砂糖・うどん・いりこま・小麦粉あられ	干しいたけ・葉ねぎ・キャベツ
25	月	ご飯 札幌風味味噌汁 中華風サラダ オレンジ	牛乳 プチドーナツ 牛乳 ほうれん草のチーズケーキ(小麦粉)	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・煮干し(いりこ)・みそ・ロースハム・鶏卵・クリームチーズ・生クリーム	ドーナツ(市販用)・強化米・サラダ油・有塩バター・じゃがいも・はるさめ・砂糖・ごま油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・だいごもやし・コーン缶詰粒・きゅうり・オレンジ・ほうれんそう・レモン果汁