

5月(第4週目)の給食

5月22日(月)

- わかめごはん
- 炒り豆腐
- ほうれん草の
おかか和え
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
わかめ・鶏ミンチ・木綿豆腐
かつお節・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
ほうれん草・小松菜・えのき

5月23日(火)

- ごはん
- 豚肉のしょうが焼き
- アスパラとツナの
サラダ
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●
豚肉・ツナ・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
マヨネーズ・ごま油・ごま

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・生姜・アスパラガス
人参・黄パプリカ

5月24日(水)

- ごはん
- 鮭のごま照り焼き
- 切干し大根の
中華風和え
- 牛乳



- 血や肉をつくる●
鮭・牛乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
ごま油

- 体の調子を整える●
生姜・切干し大根・チンゲンサイ
人参

5月25日(木)

- ごはん
- 鶏肉のオープン焼き
- 春キャベツの和え物
- アシドミルク



- 血や肉をつくる●
鶏肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・はちみつ・ごま・砂糖
ごま油

- 体の調子を整える●
生姜・にんにく・キャベツ・人参
アスパラガス

5月26日(金)

11時半降園