

5月(第4週目)の給食

5月19日(月)

- ・ごはん
- ・豚肉の甘酢煮
- ・青菜のナムル
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・ごまごま油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・ほうれん草
チンゲンサイ

5月20日(火)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・さっぱりサラダ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・砂糖
ごま油

- 体の調子を整える●
人参・ピーマン・玉ねぎ
干し椎茸・生姜・キャベツ
きゅうり・パイン

5月21日(水)

- ・ごはん
- ・シュンユイ
- ・春野菜サラダ
- ・わかめスープ



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ・豆腐
わかめ

- 熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・ごま油
砂糖・マヨネーズ

- 体の調子を整える●
生姜・キャベツ・アスパラガス
人参・スナックエンドウ

5月22日(木)

- ・しそひじきごはん
- ・炒り豆腐
- ・若竹汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
ひじき・鶏ミンチ・豆腐・わかめ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

- 体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
たけのこ・こねぎ

5月23日(金)

11時半降園