



親こっ子プラス 5月の献立表



日	曜日	ランチ	食材
1	月	豆腐のまさご揚げ・キュウリとわかめの酢の物・ご飯・お味噌汁・果物	豆腐・ひじき・にんじん・ネギ・ゴマ・鶏挽肉・わかめ・キュウリ・もやし・油揚げ・果物
2	火	プルコギ・キャベツの甘酢漬け・ご飯・お味噌汁・果物	牛こま肉・人参・もやし・えのき・青ネギ・キャベツ・ジャガイモ・大根・果物
8	月	鶏手羽先肉とジャガイモの甘辛煮・ご飯・果物・お味噌汁	鶏手羽先肉・じゃがいも・さやえんどう・ご飯・わかめ・豆腐・果物
9	火	蒸し焼売・中華きゅうり・ご飯・卵スープ・ご飯・果物	焼売の皮・挽肉・コーン・ネギ・きゅうり・卵・果物
10	水	フィッシュ&チップス・コーンスープ・おにぎり・果物	白身魚・小麦粉・卵・ジャガイモ・コーン・牛乳・果物
11	木	ミートスパゲティ・ポテトフライ・スープ・果物	挽肉・スパゲティ・ジャガイモ・玉ねぎ・シメジ・果物・調味料
12	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*ルン♪d(d'▽)(▽'b)blん♪+.*
15	月	揚げ出し豆腐のあんかけ・ウィンナーとポテトのホットサラダ・ご飯・お味噌汁・果物	木綿豆腐・シーフードミックス・じゃがいも・ウィンナー・にんにく・果物
16	火	白身魚の甘口チリソース・青梗菜のソテー・豆腐スープ・ご飯	白身魚・玉ねぎ・青梗菜・ハム・豆腐・果物
17	水	鰹フライ・コールスローサラダ・きんぴらゴボウ・お味噌汁・ご飯・果物	鰹・キャベツ・ハム・コーン・ごぼう・人参・ちくわ・果物
18	木	カレーライス・キュウリとカブとツナのサラダ・わかめスープ・果物	豚ひき肉・キュウリ・大根・ツナ・わかめ・ゴマ・果物・調味料
19	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽)(▽'b)blん♪+.*
22	月	天ぷら・ホウレンソウの胡麻和え・お味噌汁・果物	人参・玉ねぎ・さつま芋・カボチャ・ホウレンソウ・ゴマ・わかめ・豆腐・果物・調味料
23	火	マーボー豆腐・ナムル・卵スープ・ご飯・果物	豆腐・豚挽肉・白ネギ・人参・もやし・卵・わかめ・果物
24	水	魚の照り焼き・ひじき入り白和え・お味噌汁・ご飯・果物	魚切り身・乾燥ひじき・豆腐・人参・ホウレンソウ・味噌・玉ねぎ・果物
25	木	ポークピカタ・青菜とベーコン炒め・キュウリの塩もみ・ご飯・果物	豚ロース・卵・青菜・ベーコン・キュウリ・果物・調味料
26	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽)(▽'b)blん♪+.*
29	月	肉じゃが・お味噌汁・温野菜サラダ・ご飯・お味噌汁・果物	豚肉・ブロッコリー・ジャガイモ・キャベツ・大根・わかめ・果物・調味料
30	火	餃子・春雨サラダ・ご飯・果物	餃子の皮・挽肉・キャベツ・ニラ・春雨・ハム・キュウリ・ご飯・果物
31	水	えびカツ・ホウレンソウのおひたし・トマトシロップ・味噌汁・果物	海老・はんぺん・玉ねぎ・ホウレンソウ・トマト・キャベツ・果物

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。