



親こっ子プラス1月の献立表



日	曜日	ランチ	食材	摂取エネルギー
5	月	おせち風料理月	+.*ルン♪d(d'▽')('▽'b)blん♪'+.*	—
6	火	油淋鶏・中華きゅうり・中華コーンスープ・ご飯・杏仁豆腐	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ゴマ・コーンクリーム缶・卵・牛乳・生クリーム・ゼラチン	533Kcal
7	水	お魚ハンバーグ・ベーコンときのこのソテー・しらすご飯・味噌汁・果物	鯖・ひじき・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・えのき・しらす・果物	524Kcal
8	木	ハヤシライス・春雨サラダ・わかめスープ・フルーツヨーグルト	豚肉・にんじん・玉ねぎ・しめじ・春雨・ハム・きゅうり・わかめ・ヨーグルト・果物	568Kcal
9	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*ルン♪d(d'▽')('▽'b)blん♪'+.*	—
13	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	565Kcal
14	水	魚の和風ムニエル・マールサラダ・味噌汁・ご飯・果物	魚・魚肉ソーセージ・きゅうり・南瓜・じゃがいも・果物	528Kcal
15	木	メンチカツ・大根サラダ・豆腐の味噌汁・ご飯・果物	合い挽き肉・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・カニカマ・豆腐・果物	538Kcal
16	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽')('▽'b)blん♪'+.*	—
19	月	ふんわり鶏がんも・さつまいもの甘煮・味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・豆腐・ひじき・にんじん・さつまいも・ご飯・果物	567Kcal
20	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	511Kcal
21	水	海鮮団子のスープ煮・ハムポテトフライ・ご飯・果物	海鮮団子・はくさい・たまねぎ・人参・春雨・ハム・ジャガイモ・卵・果物	585Kcal
22	木	チーズハンバーグ・ポテト・コンソメスープ・ご飯・フルーツヨーグルト	合い挽き肉・玉ねぎ・とろけるチーズ・ジャガイモ・コンソメ・ヨーグルト・果物	561Kcal
23	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*ルン♪d(d'▽')('▽'b)blん♪'+.*	—
26	月	肉じゃが・温野菜サラダ・ご飯・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	531Kcal
27	火	味噌ラーメン・餃子・牛乳寒天	中華麺・味噌・コーン・もやし・にんじん・青梗菜・餃子の皮・挽肉・玉ねぎ・牛乳・寒天	585Kcal
28	水	鮭コロッケ・コールスローサラダ・味噌汁・ご飯・果物	ジャガイモ・鮭・パン粉・卵・キャベツ・ハム・コーン・果物	585Kcal
29	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	531Kcal
30	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*ルン♪d(d'▽')('▽'b)blん♪'+.*	—

★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。(月～木曜日はご飯持参です。)

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。

※個人用のタッパー・スプーンフォークセットの記名が無かったり、薄くなっている物は返し間違いの原因になりますので、今一度確認してください。