



2021年5月ランチメニュー



旬の食材
 ・うすいえんどう
 ・新じゃが
 ・新ごぼう

今月の栄養量
 エネルギー：383kcal
 たんぱく質：14.3g
 脂質：8.6g
 食塩相当量：1.3g



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
☆憲法記念日☆	☆みどりの日☆	☆こどもの日☆		☆こどもの日メニュー☆
			ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ わかめと玉葱のスープ	ケチャップライス チキンカツ・タコウイナー ひじきサラダ ほうれん草と大根のスープ
10	11	12	13	14
ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 わかめとさつまいもの味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根サラダ もずくスープ	ひじきスパゲティ パンプキンサラダ オレンジ	しらすごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え キャベツとえのきの味噌汁	ごはん 揚げささみのレモン風味 小松菜の和え物 ごぼうとほうれん草の味噌汁
17	18	19	20	21
	☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	☆食育：うすいえんどう☆		
ごはん さばの塩焼き ひじきと大豆煮 うす揚げと切干大根の味噌汁	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮っころがし しめじとわかめのすまし汁	豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 大根と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草の納豆和え えのきと玉葱の味噌汁	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ 玉子スープ
24	25	26	27	28
				☆ものがたりメニュー☆
カレーライス 春雨サラダ 黄桃缶	アマランサスごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え うす揚げとしめじの味噌汁	ごはん カラフトししゃもの塩焼き 白菜のお浸し けんちん汁	ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 青菜とえのきのスープ	ちょうちよのちらし寿司 白身魚の照り焼き ほうれん草と花魁のすまし汁
31				
ごはん 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コーンと玉葱と麦のスープ				