



2022年5月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：368kcal
 たんぱく質：13.0g
 脂質：8.0g
 食塩相当量：1.4g

旬の食材

- ・うすいえんどう
- ・春じゃが
- ・新ごぼう



～「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
 食民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	☆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 ほうれん草と玉葱のスープ				鮭ごはん チキンカツ ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ
9	10	11	12	13
ごはん 白身魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 玉葱とうす揚げの味噌汁	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 切干大根サラダ わかめスープ	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 もやしのゆかり和え アスパラとひじきの赤だし	ベーコンとほうれん草のスパゲティ コールスローサラダ 豆腐と白菜のスープ	五目焼きめし いんげんの味噌マヨ和え えのきと青菜のすまし汁
16	17	18	19	20
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 麩とわかめの味噌汁	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮ころがし しめじと小松菜のすまし汁	☆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 NEW ささみのコーンフレーク焼き 野菜サラダ 南瓜ともやしのスープ	豆ごはん 白身魚の香味焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	ごはん 八宝菜 ブロッコリーの中華和え 玉子スープ
23	24	25	26	27
ふりかけごはん カラフトししゃもの塩焼き 高野豆腐煮 切干大根とわかめの味噌汁	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え 厚揚げとほうれん草の味噌汁	ごはん 手づくり煮込みハンバーグ グリーンサラダ 大根と人参のスープ	ごはん チキンソテーマトソースかけ ひじきサラダ キャベツと麦のスープ	☆お米丸とふるさとめぐり☆ さばそうめん ブロッコリーのおかか和え オレンジ
30	31			
ごみゼロ(530)の日 ごはん SDGs 鶏肉のマーマレード焼き (付け合わせ：皮付きポテト) マカロニサラダ ほうれん草とコーンのスープ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 白菜のごま和え 麩と小松菜のすまし汁	<p>ごみゼロ(530)の日 5月30日は「ごみゼロの日」です。 食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！</p>		