

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



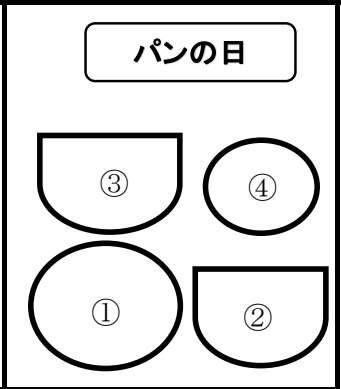
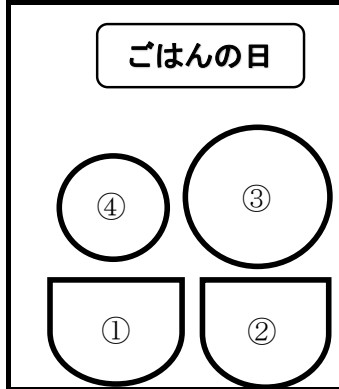
箸は毎日持ってきましょう

パンの日にはスプーンが付きます
ごはんの日のスプーンマークの日
にスプーンを配りましょう





- 1
- ①ごはん
 - ②白身魚団子のすまし汁
 - ③こどものひんぱーぐ
(ケチャップ クラス1本)
 - ④豚肉とピーマンの
子どもの日 オイターソース炒め
メニュー
かしわもち(直送)
- 5月5日は「端午の節句」です。少し早
いですが、かしわもちを用意しました。
かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶく
ろもビニールぶくろにまとめて入れてく
ださい。



- 7
- ①コッペパン
 - ②オニオンスープ
 - ③肉団子の照り焼き
 - ④マカロニソテー
- ハハハ
メニュー (ドレッシング クラス1本)
ラ・フランスジャム
抹茶プリン(直送)
- 新茶の季節に合わせて、今日は抹茶
プリンを出しました。抹茶プリンの容器
は、重ねて食べ残しと一緒にビニール
袋にまとめて入れてください。

- 8
- ①ごはん
 - ②肉うどんじる
 - ③さばの塩焼き
 - ④ささみときゅうりの
酢の物
- さばには頭の動きを良くする栄
養素が含まれています。
さばのしおやきは
「ほね」にちゅうい!

使用する食器は一例です

- 11
- ①ごはん
 - ②豆腐入りごま
豆乳スープ
 - ③シュウマイ(3こ)
 - ④ひき肉と野菜の
チャプチェ

- 12
- ①コッペパン
 - ②ミネストローネ
 - ③サーモンフライ
 - ④ピヨピヨサラダ
タルタルソース

- 13
- ①チャーハン
 - ②わかめスープ
 - ③棒ぎょうざ
 - ④パンバンジー

- 14
- ①切り目入りコッペパン
(セルフホットドック)
 - ②アスパラガスの
クリーム煮
 - ③フランクフルト
ソーセージ
 - ④キャベツのカレーソテー

- 15
- ①ごはん
 - ②厚揚げの味噌汁
 - ③かつおの
ごまがらめ
 - ④若竹煮

豆ふと豆乳は大豆から作ら
れます。豆乳を加熱して
にがりを加えると、豆ふにな
ります。

サーモンの赤い色はアスタキサン
チンという色素です。
目や肌によい働きがあります。
サーモンフライは
「ほね」にちゅうい!

わかめは海そうの仲間
です。カルシウムがたくさん
ふくまれています。

アスパラガスは、春においしい野
菜の一つです。若い茎と葉の部分
を食べます。そのまま成長すると、
人間の背たけくらいになります。

「若竹煮」は春に採れるたけのこと、わ
かめを使った煮物料理のことです。
かつおのごまがらめは
「ほね」にちゅうい!

- 18
- ①ごはん
 - ②セルフケチャップ
ライス
 - ③白身魚フライ
 - ④バジルポテト

- 19
- ①コッペパン
 - ②チキンヌードルスープ
 - ③カップも食べられるグラタン
 - ④ベーコンとアスパラガスのソテー
ミルククリーム

- 20
- ①ごはん
 - ②ふきとつくね団子の
すまし汁
 - ③太刀魚の
レモン醤油かけ
 - ④もやしのごま酢あえ
おさかなそば

- 21
- ①米粉豆乳パン
 - ②レタスと春雨のスープ
 - ③鶏肉の
オニオンソースかけ
 - ④ウインナーとコーンの
ソテー

- 22
- ①ごはん
 - ②米粉チキン
カレー
 - ③ミンチカツ
 - ④アロエ入り
フルーツミックス

セルフケチャップライスはご飯を混ぜ
ながら食べてください。
しるみさかなフライは
「ほね」にちゅうい!

チキンヌードルスープは、アメリカの
代表的な家庭料理です。
カップも食べられるグラタンのカップ
は、米粉とじゃがいもから作られていま
す。

たちうおは、武士が使う長い刀(太刀)
に似ているためこの名前がついたと言
われています。
たちうおのレモンしょうゆかけは
「ほね」にちゅうい!

オニオンソースは、しっかり
いためた玉ねぎ、赤ワイン、
砂糖としょうゆを使って手作
りしています。

アロエは「医者いらず」とよば
れ薬にも使われています。ア
ロエベラという種類のアロエが
食べられています。

- 25
- ①ごはん
 - ②切干大根の味噌汁
 - ③さわらの
柚子醤油かけ
 - ④うらかみそぼろ
のりの佃煮

- 26
- ①アップルパン
 - ②クリームスープ
スパゲティ
 - ③ピーマン肉詰めフライ
(ソース クラス1本)
 - ④コールスローサラダ

- 27
- ①ごはん
 - ②五目汁
 - ③えんどう豆の
かき揚げ
 - ④切干大根の
肉味噌

- 28
- ①コッペパン
 - ②チリビーンズ
 - ③鶏と野菜の
フリッター(3こ)
 - ④ハムとチンゲンサイ
のサラダ

- 29
- ①ごはん
 - ②はっと汁
 - ③)じゃこ天
 - ④牛肉とひじきの
炒め煮
納豆(直送)

うらかみそぼろは長崎県の
郷土料理です。
さわらのゆずしょうゆかけは
「ほね」にちゅうい!

コールスローサラダは細かく切っ
たキャベツを使ったサラダでオラン
ダ語でキャベツを表す「コール」か
ら名付けられました。

1年のうちで生のえんどう豆が手
に入るのはこの時季だけです。今
日は春においしいえんどう豆をい
ろどりよくかきあげにしました。

チリビーンズはアメリカのテキ
サス州で生まれた料理です。
「チリ」は唐辛子、「ビーン」は
豆のことです。

はっとじるは宮城県の
郷土料理です。はっとじるに
入っているすいとんは
よくかんで食べましょう。