



# 2020年5月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：636Kcal  
 たんぱく質：23.3g  
 脂質：20.2g  
 塩分：1.9g

旬の食材  
 ・うすいえんどう  
 ・新じゃが  
 ・新ごぼう



Let's! 和ごはん  
 ～「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。  
食生活改善  
 食生活改善プロジェクト

生駒ピュアこども園

月	火	水	木	金	土
				1	2
				☆こどもの日メニュー☆ ツナピラフ ますフライ・ウィンナー ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツサンド 牛乳	焼き鳥丼 春雨サラダ 小松菜とうす揚げの味噌汁 ビスコ 牛乳
4	5	6	7	8	9
☆みどりの日☆ 	☆こどもの日☆ 	☆振替休日☆ 	ミートスパゲティ ポテトサラダ 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 大根とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	チャーハン 南瓜煮 白菜と人参のスープ 紅茶ケーキ 牛乳
11	12	13	14	15	16
ごはん ポークチャップ わかめとトウモロコシのサラダ コンソメスープ ココア蒸しパン 牛乳	ごはん さばの塩焼き 人参しりしり もやしとほうれん草の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮ころがし えのきとわかめのすまし汁 麩のラスクとりんご 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 小松菜の和え物 うす揚げと南瓜の味噌汁 ごま塩クッキー 牛乳	ごはん ずき焼き風煮 いんげんのおかか和え わかめとえのきの味噌汁 ココア・グリンとたべっこい・イビ お茶	豚丼 キャベツの甘酢和え 大根と人参の味噌汁 ぼたぼた焼きとプチゼリー 牛乳
18	19	20	21	22	23
カレーライス(災害食) ひじきサラダ オレンジ 五平もち お茶	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え さつま芋と玉葱の味噌汁 みたらしまカロニ 牛乳	☆食中毒：うすいえんどうのさやめさ☆ イエローロール 手作り煮込みハンバーグ コールスローサラダ しめじと玉葱のスープ お誕生日ケーキ 牛乳	☆食中毒：うすいえんどう☆ 豆ごはん 白身魚の香味焼き もやしの酢の物 けんちん汁 じゃこマヨトースト 牛乳	醤油ラーメン 青のりポテト りんご 鶏ごぼうおにぎり お茶	中華丼 大学かぼちゃ 春雨スープ 牛乳ケーキ 牛乳
25	26	27	28	29	30
ごはん 鶏肉の塩麹焼き キャベツのおかか和え しめじと麩のすまし汁 ブルーケーキ 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ フレンチトースト 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 蒸しかぼちゃ えのきと青菜の味噌汁 オレンジゼリーとばりんに 牛乳	☆世界の料理☆ ロールパン プレート・デ・ヴィアンド サラダ・リエジョワーズ ほうれん草とコーンのスープ フリッツ 牛乳	ごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきと大豆煮 かき玉汁 プリンとばかうけ 牛乳	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え 厚揚げとえのきの味噌汁 源氏パイとラムネ 牛乳