



2019年 5月 献立表

ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
		即位の日 1日		憲法記念日 3日	みどりの日 4日
6日 振替休日	7日 鮭の塩焼き 小松菜とがんもの含め煮 味噌汁 ご飯 牛乳 クッキー	8日 スペイン風オムレツ サラダ スープ ご飯 牛乳 豆腐の抹茶ケーキ	9日 ごった煮 和え物 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 ピザトースト	10日 えびカツ サラダ スープ ご飯 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	11日 三色丼 和え物 味噌汁 チーズ 牛乳 果物
13日 たらのポン酢和え 人参のきんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 桜エビクッキー	14日 じゃがいもと鶏の甘辛煮 新玉と絹さやの卵とじ 味噌汁 ご飯 牛乳 錦玉かん	15日 豆腐の松風焼き 和え物 すまし汁 わかめご飯 牛乳 蒸しパン	16日 シーフードカレー サラダ 果物 牛乳 果物	17日 牛丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物	18日 焼きそば おにぎり 味噌汁 牛乳 果物
20日 チャプチェ風 ナムル スープ ご飯 牛乳 マンゴープリン	21日 長芋の炒め物 シーチキンのトマ玉炒め スープ ご飯 牛乳 蒸しパン	22日 高野豆腐のから揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 マドレーヌ	23日 アジの南蛮漬け 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 丸ピザ	24日 五目卵 ピーマンの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 フライドポテト	25日 ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 ラスク
27日 ポークビーンズ サラダ スープ パン 果物 牛乳 ゼリー	28日 赤魚の煮つけ 卵の花 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 南瓜饅頭	29日 じゃがいものそぼろ煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フローズンヨーグルト	30日 かぼちゃと牛肉のバター醤油炒め 梅肉和え すまし汁 ご飯 牛乳 フルーツみつ豆	31日 小松菜と豚の卵炒め 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 野菜ドーナツ	

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

八十八夜⇒5月2日は立春から数えて八十八日目。初春から夏に移る節目のことで、この日から夏の準備を始める。

八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高いとされ、古くから縁起物として珍重されちた。

端午の節句⇒5月5日は男の子の節句。五月は悪月、物忌みの月とされ、その邪気を祓うために菖蒲に浸した酒を飲んだり、ちまきを食べたりした。

5月旬の食材⇒キャベツ、ごぼう、筍、さやえんどう、そら豆、にんにく、レタス、苺、なつみかん、あじ、カツオ

