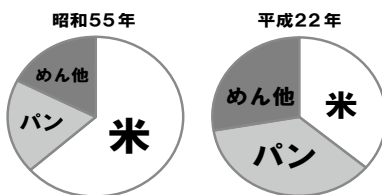


# 献立予定表

H31.5月分

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 水				16 木	オレンジ チーズ	里芋のうま煮 豆腐とわかめのみ そ汁 果物	プリン せんべい
2 木				17 金	牛乳 クラッ カー	伴三糸 鶏レバーの甘辛煮	ミルク うぐいす ケーキ
3 金	憲法記念日			18 土	フルーツ ムース	五目ソーメン 果物	牛乳 メロンパン
4 土	みどりの日			20 月	お茶 せんべい	とびきりカレー シーチキンサラダ 果物	牛乳 お好み焼き
6 月	振替休日			21 火	牛乳 ウエハー ス	鮭のチーズフライ タルタルソース えのきのすまし汁	ミルクメロン かりかりいり こ
7 火	お茶 かりかりい りこ	えびカレー ミックスサラダ	ヨーグルト クラッカー	22 水	牛乳 バナナ	いかの甘辛煮 白菜の昆布和え 果物	お茶 牛乳もち
8 水	牛乳 ウエハー ス	五目野菜つくね きのこスープ 果物	ミルク ごまじゃこ ドーナツ	23 木	牛乳 乾パン	チャブチエ かき玉汁 果物	牛乳 あげパン
9 木	牛乳 りんご	ひじきのいり煮 春雨スープ	牛乳 カッター ジチーズサラ ダパン	24 金	牛乳 ポーロ	豆腐ステーキ 小松菜のみそ汁	にんじんゼ リー クッキー
10 金	牛乳 ポーロ	野菜のかき揚げ なめこのみそ汁 果物	牛乳 野菜キッ シュ	25 土	ヨーグル ト	ツナのコーンぶスバ ゲティー わかめスープ	牛乳 バナナ
11 土	牛乳 せんべい	親子うどん キャベツの土佐和 え	牛乳 あんぱん	27 月	お茶 せんべい	豆まめキーマカ レーヨーグルトサラ ダ	ミルク バナナ
13 月	牛乳 乾パン	白菜のクリーム煮 マツシュサラダ	ヨーグルト クッキー	28 火	牛乳 りんご	マーボー豆腐 バンバンジー	お茶 たけのこお にぎり
14 火	牛乳 ビスケッ ト	魚の照り焼き ほうれん草のすまし 汁果物	お茶 せんざい	29 水	牛乳 ビスケッ ト	ヒレカツ かぼちゃのみそ汁	フルーツポ ンチ
15 水	牛乳 バナナ	鶏のからあげ 卵の中華風スープ	お茶 赤米のおに ぎり	30 木	牛乳 バナナ	肉じゃが 野菜スープ 果物	牛乳 酒まんじゅ う
 <p>ごはんがおいしい「1汁2菜」</p>				31 金	牛乳 クラッ カー	豚肉のマーマレー ドやき にぎやかみそ汁	ミルク さつま芋の 揚げ団子

ごはんは、低年齢児にとって  
安心・安全で健康的な食品で  
すが、お米の消費量は年々  
減少しています。



世帯あたり穀類支出額内訳  
(総務省統計局調査)

ごはんはパンに比べて低エネルギー  
また、食品添加物を含まないので安心して食べられます。

## ごはんを中心とした健康食

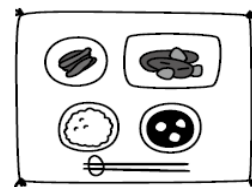
1汁2菜の献立の基本型を覚えると、簡単に栄養たっぷり健康的な食事  
づくりができます。

ごはんをおいしく食べる主菜  
たんぱく質補給

旬の副菜  
ビタミン・ミネラル補給



主役のごはん



うまみたっぷり汁  
(だし)

