

5 May



2019



たんごの節句

5月5日は子どもの日。また、男の子のせい長をおいおいする「たんごの節句」でもあります。「節句」とは、きせつのかわりめに行うでんとう行事で、3月3日の「ひなまつり」や7月7日の「七夕」も節句の一つです。けんこうやしあわせをいのっておそなえものをし、とくべつな食事をたのしみします。「たんごの節句」では、「かしわもち」や「ちまき」がえん起がよい食べものとして食べられるようになりました。古くから日本人が大切にたててきたでんとう行事。ぜひみなさんも、きせつを感じながら行事食を楽しんでみてください。



みやざき せんせい
宮崎あきこ先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
サヨナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
養指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日
2 Week	6 振替休日	7 グレープフルーツゼリー	8 大学いも	9 あずきクッキー	10 ほうれん草蒸しパン
3 Week	13 ふかし芋	14 ストロベリー蒸しパン	15 キャロットクッキー	16 コーンマフィン	17 ストロベリーゼリー
4 Week	20 りんごのコンポート	21 青りんごゼリー	22 スイートポテト	23 おからクッキー	24 キャロット蒸しパン
5 Week	27 じゃが芋と人参のおやき	28 トマト蒸しパン (小麦・乳)	29 マドレーヌ	30 さつま芋マフィン	31 ぶどうゼリー

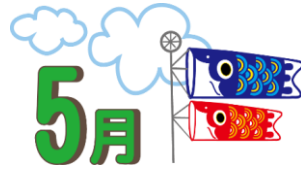
★仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

2019年5月

ポケモングローバルアカデミー様



月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	グレープフルーツゼリー	大学いも	あずきクッキー (小麦)	ほうれん草蒸しパン (小麦・乳)		
	カップゼリーの素	さつまいも・油・醤油・水あめ	小麦粉・きび糖・油・小倉あずき	HM・きび糖・牛乳・ほうれん草		
13	14	15	16	17	18	19
ふかし芋	ストロベリー蒸しパン (小麦・乳)	キャロットクッキー (小麦)	コーンマフィン (小麦)	ストロベリーゼリー		
さつまいも	HM・きび糖・牛乳・ストロベリーソース	小麦粉・きび糖・油・砂糖	小麦粉・BP・きび糖・油・コーン	カップゼリーの素		
20	21	22	23	24	25	26
りんごのコンポート	青りんごゼリー	スイートポテト	おからクッキー (小麦)	キャロット蒸しパン (小麦・乳)		
りんご・砂糖	カップゼリーの素	さつまいも・きび糖	小麦粉・きび糖・油・おから	HM・きび糖・牛乳・人参		
27	28	29	30	31	1	2
じゃが芋と人参のおやき	トマト蒸しパン (小麦・乳)	マドレーヌ (小麦)	さつまいもマフィン (小麦)	ぶどうゼリー		
じゃが芋・人参	HM・きび糖・りんごジュース・トマトピューレ	小麦粉・BP・きび糖・油	小麦粉・BP・きび糖・油・さつまいも	カップゼリーの素		

醤油に含まれる (小麦) の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

5月夕食の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1食材のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
7日	火	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、ピーマン、カリフラワー、人参、コーン		448
8日	水	ごはん 豚肉のカレー風味煮 ピーマンの豆腐そぼろ炒め 大根サラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	人参、ピーマン、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン		449
9日	木	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、パプリカ、小松菜、もやし、ごぼう、きゅうり、カリフラワー		459
10日	金	ごはん 豆腐の味噌焼き 豚肉のトマト煮 コーンサラダ	豆腐、豚肉、味噌	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、コーン、人参、パプリカ		457
13日	月	ごはん 豚肉のとろみ煮 小松菜とツナの炒め物 トマトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、トマト、きゅうり、カリフラワー		457
14日	火	ごはん ますの漬焼き 大根と豚肉のべっこう炒め コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、キャベツ、きゅうり、パプリカ		442
15日	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと彩り豆のポトフ風 さつま芋サラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、パプリカ、スズキーニ		447
16日	木	ごはん 酢鶏風 青梗菜と油揚げの炒め煮 ごぼうサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	人参、ピーマン、青梗菜、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン		465
17日	金	ごはん たらのみりん焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	たら、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		443
20日	月	ごはん ますの味噌焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ポパイサラダ	ます、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		451
21日	火	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と油揚げの中華炒め ポテトサラダ	たら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、マリネドレッシング、マヨネーズ	小松菜、もやし、人参、きゅうり		450

5月夕食の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1食材のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
22日	水	ごはん 厚揚げの味噌煮 小松菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、ごぼう、きゅうり、コーン		442
23日	木	ごはん チキンソテー 彩り豆のトマト煮 カリフラワーサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、もやし、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		459
24日	金	ごはん 鶏肉のしょうが焼き もやしと油揚げの味噌炒め ひじきサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	もやし、ピーマン、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		447
27日	月	ごはん 鶏肉のトマト風味焼き 白菜と油揚げの煮浸し 里芋サラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、里芋、油、マヨネーズ	トマト、白菜、玉ねぎ、コーン		447
28日	火	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜と豚肉のカレー風味炒め コーンサラダ	豆腐、豚肉	精白米、片栗粉、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、青梗菜、もやし、キコーン、パプリカ、ズッキーニ		438
29日	水	ごはん ますのしょうゆマヨ焼き ジャが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	人参、キャベツ、コーン、パプリカ		439
30日	木	ごはん 豚肉のバジル風味焼き 白菜と厚揚げの炒め物 わかめサラダ	豚肉、厚揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、ピーマン、わかめ、玉ねぎ、コーン		439
31日	金	ごはん たら香味焼き 肉じゃが コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖	長ネギ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。