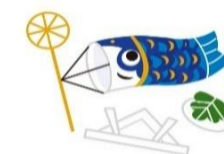




# 5月 給食献立予定表

## 児童発達支援センタークオランビーノ



♪ 今月のおべんとう給食は、2日(土)、11日(月)、27日(水)です♪

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子を ととのえる
1日 (金)	ごはん チキン南蛮 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 麦みそ たまご かにかま 豆腐 鶏もも肉	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ わかめ はくさい もやし かぼちゃ こねぎ パセリ きゅうり
2日 (土)	おにぎり△ 鶏のから揚げ ソーセージの天ぷら ブロッコリーのおかか和え 卵焼き		鶏もも肉 魚肉ソーセージ たまご	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 小麦粉	にんにく あおのり ブロッコリー
7日 (木)	ごはん 酢鶏 きやべつの中華和え たけのこのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ ちくわ 鶏もも肉 かにかま 厚揚げ	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ピーマン たけのこ パイン きやべつ
8日 (金)	ごはん 大豆のかき揚げ 洋風白和え もずくのみそ汁	牛乳 メロンパン	牛乳 麦みそ 大豆 魚肉ソーセージ ロースハム 豆腐 たまご	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ メロンパン 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン コーン ほうれんそう こねぎ もずく りんご
11日 (月)	おにぎり△ 鶏のから揚げ ソーセージの天ぷら ブロッコリーのおかか和え 卵焼き	牛乳 ババロア	牛乳 鶏もも肉 魚肉ソーセージ たまご	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 小麦粉 ババロア	にんにく あおのり ブロッコリー
12日 (火)	肉うどん 切り干し大根サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 シーチキン かつお節	上白糖 サラダ油 ごま うどん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい こねぎ きりぼしだいこん きゅうり バナナ
13日 (水)	ごはん 白身魚の磯辺揚げ マセドアンサラダ かきたま汁	牛乳 お菓子	牛乳 たまご 白身魚 ロースハム チーズ かまぼこ	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	にんじん あおのり しょうが きゅうり こまつな
14日 (木)	ホットドッグ シチュー フルーツポンチ	牛乳 おにぎり (のりかつお)	牛乳 ウインナー 鶏もも肉 チーズ	米 上白糖 サラダ油 マーガリン ロールパン じゃがいも	にんじん たまねぎ のり きやべつ みかんかん パインかん ももかん りんご グリンピース
15日 (金)	ごはん さばの塩焼き アスパラとベーコンソテー だいこんのみそ汁 フルーツ(パイン缶)	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 麦みそ さば ベーコン うすあげ	米 ココナッツサブレ マヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ アスパラガス コーン きやべつ だいこん きゅうり パイン缶
18日 (月)	ごはん さつま揚げ たけのこの卵とじ じゃがいものみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご 豆腐 白身魚すり身 ちくわ	米 上白糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう ほうれんそう たけのこ もやし しょうが にら
19日 (火)	ごはん チャプチェ さつまいもサラダ ハムとレタススープ	牛乳 フルーチェ	牛乳 豚ミンチ ロースハム フルーチェ	米 上白糖 ごま油 はるさめ ごま さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ももかん しょうが ピーマン にんにく もやし にら ごぼう きゅうり
20日 (水)	ごはん 鶏の甘辛あん ごぼうのごまマヨサラダ こまつなのすまし汁	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 鶏むね肉 たまご シーチキン 豆腐 かまぼこ	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ 小麦粉 マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん ごぼう コーン こまつな しょうが きゅうり

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子を ととのえる
21日 (木)	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 グレープゼリー	牛乳 食パンキャラメル ラスク	牛乳 豚ミンチ ロースハム たまご	上白糖 サラダ油 中華麺 ごま ごま油 食パン マーガリン	たまねぎ きゅうり トマト もやし かぼちゃ
22日 (金)	ごはん にら玉豚肉炒め れんこんサラダ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 シーチキン たまご かまぼこ	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり もやし ほししいたけ にら こまつな
25日 (月)	ごはん 豚となすのみそ炒め ポテトサラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 マカロニきな粉和え	牛乳 麦みそ 豚もも肉 厚揚げ ロースハム たまご ベーコン きな粉	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ こねぎ きゃべつ ほししいたけ ピーマン きゅうり えのきたけ なす わかめ
26日 (火)	ごはん レバーのケチャップ煮 きゅうりともやしの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 ブルーベリージャム サンド	牛乳 鶏レバー 豆腐 かにかま	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 食パン ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ きゅうり もやし わかめ きゃべつ
27日 (水)	おにぎり△(たけのこご飯) さばの竜田揚げ 卵焼き ウィンナー ブロッコリーのおかか和え	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 たまご さば シーチキン かつお節 ウィンナー ヨーグルト	米 上白糖 サラダ油 片栗粉	にんじん たけのこ しょうが ブロッコリー りんご パナナ みかんかん パインかん
28日 (木)	ツナカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 お菓子	牛乳 シーチキン ロースハム	米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり なす オレンジ しめじ
29日 (金)	ごはん 鶏の照り焼き 炒り豆腐 ミネストローネ フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 鶏もも肉 さつまあげ たまご ベーコン 豆腐	米 上白糖 サラダ油 マカロニ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゃべつ ピーマン トマト バナナ しょうが

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。

**食感を楽しむ工夫で噛む力をUP**

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

**規則正しい食事時間**

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子供は3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は1日の必要量のおよそ15%です(200Kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身に付けるようにしましょう。