

5月

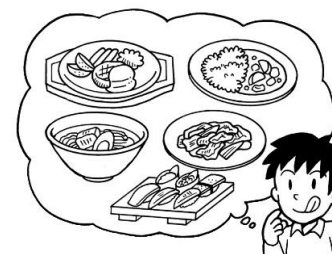
ノーボーダーズ

1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
ゴールデンウィーク休み 5月6日まで				
7 月	8 火 のりごはん	9 水	10 木 枝豆ごはん	11 金 おにぎり
タンドリーチキン ーロイカフライ 焼きうどん もやしの酢の物 フルーツ	肉団子の酢豚風 ウィンナーフライ さつま芋サラダ 人参煮 フルーツ		白身魚フライタルタルソース ポークビッツ マカロニソテー 粉ふき芋 コーンサラダ・フルーツ	チキンナゲット ハムステーキ 和風スパゲティソテー 大豆ツナ煮 フルーツ
14 月 そぼろごはん	15 火	16 水 おにぎり	17 木	18 金
エビカツ 枝豆・さつま芋レモン煮 焼きちゃんぽん 豆乳五目しんじょう煮 フルーツ	お星さまコロッケ ミートボール ミートパンネ 竹輪と若布のゴマ酢和え フルーツ	サバの幽庵焼き 金平ごぼう 大学芋 ほうれん草サラダ フルーツ	鶏つくね 蓮根の天ぷら じゃが芋カレー煮 もやしソテー・炒り豆腐 フルーツ	豚肉の南蛮炒め さくら焼売 枝豆 南瓜サラダ・人参煮 フルーツ
21 月 おにぎり	22 火	23 水	24 木	25 金 コーンごはん
竹輪の天ぷら ミートボールチリソース 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	鶏肉ケチャップ炒め カレー春巻き 春雨の酢の物 ふかしさつま芋 フルーツ	豚すき煮 焼き豆腐煮 さつま芋と大豆の甘がらめ ウィンナー フルーツ	エビフライ 小籠包 キャベツの和え物 じゃが芋ミンチ炒め フルーツ	豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ スパゲティソテー 大根と厚揚げの煮物 フルーツ
28 月 俵ごはん	29 火	30 水	31 木 おにぎり	
揚げ餃子 焼き豚 焼きそば ほうれん草ひじきサラダ フルーツ	ハンバーグ さつま芋の天ぷら マカロニソテー ツナ和え フルーツ	サワラの西京焼き 揚げコーンボール 春雨の中華炒め キャベツカレーサラダ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ポークビッツ スマイルポテト 生麩の煮物・フルーツ	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

好ききらいしないでなんでも食べてみよう。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



アンケートなどでは、好きな料理の上位には、寿司やカレーライス、肉料理、ラーメンなどがよくあげられます。食品は適度な量と栄養のバランスが大切ですので、不足しやすい野菜料理などもきちんと取り入れて食べるのが大切です。

好きなものばかり食べてもいいの!?  日本ケタリング株式会社