

5月 献立カレンダー



オルコットインターナショナルスクール

	Mon	Tue 5月1日	Wed 5月2日	Thu 5月3日	Fri 5月4日
昼食					
栄養価		kcal	kcal	kcal	kcal
5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	
	ミートローフ たけのこの煮物 わかめの酢の物	秋鮭塩焼き 野菜入り炒り玉子 ほうれん草の胡麻浸し	白菜と貝柱の煮物 うの花 コールスローサラダ	たまごかけ風ご飯 さわら塩焼き 山芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻よごし	
栄養価	kcal 94	kcal 77	kcal 98	kcal 192	
5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	
	とんかつ 麻婆茄子 白和え	ぶり照り焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ 春雨中華サラダ	赤魚味噌幽庵焼き 高野豆腐煮 味付山菜	ポークソテーBBQソース さつま芋のレーズン煮 菜の花のピーナッツ和え	
栄養価	kcal 125	kcal 111	kcal 71	kcal 99	
5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	
	肉豆腐 焼き餃子 いんげんの胡麻よごし	チキンカレー スパゲティサラダ フルーツ	ピラフ デミ五目豆腐ハンバーグ 若布と卵のおかか和え	イワシ山椒焼き さつま揚げと大根の煮物 ポテトサラダ	
栄養価	kcal 117	kcal 130	kcal 87	kcal 135	
5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
	たまごかけ風ご飯 アジおろし煮 たけのこの煮物 コールスローサラダ	肉団子の中華旨煮 野菜コロッケ ほうれん草のナムル	豚しょうが焼き お好み焼き カリフラワーサラダ		
栄養価	kcal 124	kcal 128	kcal 139	kcal	

*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約135Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

*都合により、献立を変更する場合があります。