

令和8年5月 メニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	金	ごはん	豚肉の塩だれ焼き	ごぼうサラダ	いんげんとちくわの和え物	みそ汁/キャベツ・人参	631/26.8/21.1/88.8/3.2
2	土	タコライス	海藻サラダ	—	—	スープ/ブロッコリー・ベーコン	674/30.8/26.6/86.0/3.6
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ごはん	ガリバタチキン	れんこんのはさみ揚げ	ポテトサラダ	スープ/ウインナー・キャベツ	696/32.6/23.9/95.6/2.6
8	金	ごはん	さばのムニエル	バジルペンネ	トマトとツナのサラダ	スープ/人参・椎茸・たまご	648/27.7/22.0/96.6/3.0
9	土	肉うどん	ミニかき揚げ丼	—	—	—	860/21.9/30.9/124.7/5.2
10	日	わかめごはん	鮭の塩焼き	ナポリタン	きんぴらごぼう	みそ汁/なす・豆腐・ねぎ	720/33.5/21.9/103.8/5.2
11	月	ごはん	豚肉のママレード焼き	春雨サラダ/きゅうり・人参・ハム・卵	桜エビとキャベツのソテー	スープ/ニラ・たまご	641/28.7/23.0/83.1/2.0
12	火	ごはん	鶏肉のコンソメ煮	ズッキーニとトマトのグリル焼き	かぼちゃサラダ	スープ/しめじ・えのき・ベーコン	665/34.4/23.8/87.5/4.0
13	水	ごはん	たらのパン粉焼き	ウインナーとパプリカの彩炒め	なすとひき肉のみそ炒め	豚汁	607/29.4/18.5/86.9/3.6
14	木	ごはん	ポークソテー/ガーリックソース	卵とブロッコリーのサラダ	ほうれんそうとコーンのソテー	オニオンコンソメスープ	639/29.5/22.7/84.7/4.5
15	金	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き	揚げ餃子	かにかまサラダ	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	723/37.4/24.3/95.0/3.1
16	土	ハヤシライス	グリーンサラダ	—	—	—	752/22.2/33.2/98.2/2.4
17	日	お休み					
18	月	ごはん	サーモンフライ	キッシュ	こまつなとしめじとベーコンのソテー	スープ/トマト・チンゲン菜	641/27.4/22.6/89.2/3.5
19	火	ごはん	プルコギ	チヂミ	きゅうりとささみの和え物	わかめスープ	620/28.4/17.5/90.7/2.7
20	水	ごはん	鶏肉の竜田揚げ	マカロニサラダ	トマトとチーズのバジル和え	みそ汁/ほうれんそう・えのき	714/31.8/29.0/86.5/3.8
21	木	ごはん	さわらのマヨネーズ焼き	ラタトゥイユ	しめじとパプリカのオイスター炒め	みそ汁/豆腐・わかめ	638/30.3/21.2/88.9/3.8
22	金	ごはん	回鍋肉	中華サラダ/もやし・ハム・きゅうり	焼売	スープ/小松菜・きくらげ・人参	686/33.3/22.9/90.0/3.7
23	土	チキンバーガー	シーザーサラダ	フライドポテト	—	ミネストローネ	679/48.0/31.6/54.9/3.7
24	日	お休み					
25	月	ごはん	チキンピカタ	アスパラベーコン	じゃがいものたらこサラダ	スープ/たまねぎ・ウインナー・コーン	734/35.1/30.2/89.0/2.9
26	火	ごはん	たらの照り焼き	豚バラとしめじのポン酢和え	ほうれんそうのごま和え	みそ汁/キャベツ・人参	604/29.1/20.0/83.0/4.1
27	水	ごはん	ポークチャップ	キャベツとちくわの和え物	マッシュポテト	コーンスープ	712/32.5/18.3/111.0/3.0
28	木	ごはん	バジルチキン	スパゲティサラダ	ブロッコリーのチーズ焼き	スープ/えのき・人参・ねぎ	724/30.9/31.1/86.8/3.0
29	金	ごはん	赤魚の西京焼き	ほうれんそうとえのきのお浸し	かぼちゃと小豆のいところ煮	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	700/27.6/14.2/118.8/4.6
30	土	しょうゆラーメン	ミニチャーハン	春巻き	—	—	692/27.2/18.8/108.2/5.4
31	日	お休み					

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→1食400円 放課後デイサービス利用者様→1食450円

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。

