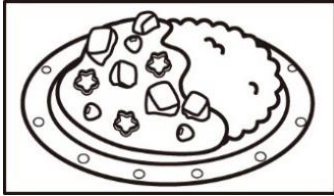


5月のこんだて

6日・20日 (木)

チキンカレー
フルーツヨーグルト
459kcal



牛乳
お菓子

7日・21日 (金)

タラのフライ
じゃが芋のチーズ煮
マカロニスープ
518kcal



牛乳
サンドイッチ (7日)
バナナクッキー (21日)

10日・24日 (月)

豚肉の炒め物
干草あえ
わかめの白みそ汁
462kcal



牛乳
お菓子

11日・25日 (火)

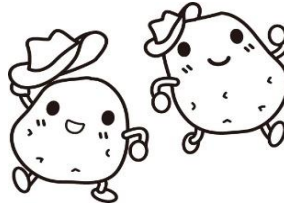
たけのこの肉そぼろ丼
浅漬け
ニラ豆腐のスープ
406kcal



お茶
わらび餅 (11日)
鮭おにぎり (25日)

12日・26日 (水)

さけのポテト焼き
ほうれん草のきのこあえ
キャベツのスープ
380kcal



牛乳
お菓子

13日・27日 (木)

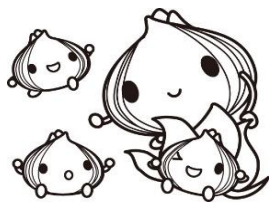
松風焼き
大根のさっぱりあえ
小松菜のすまし汁
408kcal



牛乳
お菓子

14日 (金)

さわらの玉ねぎソース
スナックえんどうソテー
とんじゃがスープ
499kcal



牛乳
お菓子

17日・31日 (月)

鶏肉の赤みそ焼き
わかめの中華サラダ
チンゲン菜のスープ
400kcal



牛乳
お菓子

18日 (火)

鶏肉のバーベキューソース
ブロッコリーサラダ
コーンチャウダー
450kcal



お茶
フルーツカクテル

19日 (水)

さばのおかか煮
キャベツのごまあえ
うどん入りみそ汁
423kcal



牛乳
お菓子

28日 (金)

えんどう豆のじゃこごはん
こいのぼりバーグ
ミモザサラダ
コンソメスープ
フルーツ
520kcal



お茶
ゼリー

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

春から初夏にかけては、豆類がおいしい季節です。豆に苦戦する子も多いですが、旬の味を楽しんで欲しいものです。こあら組は、えんどう豆のさやむきをします。食体験を通し、苦手な物も食べられるようになってきたらと思います。

献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|----------------------|---|--|------------------------------------|---|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 6 ・ 20 (木) | 白飯 ・ チキンカレー フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも 油、粉糖 | ヨーグルト 鶏肉、豆乳 | たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 7 ・ 21 (金) | 白飯 ・ タラのフライ じゃが芋のチーズ煮 マカロニスープ | 米、じゃがいも マカロニ、油 小麦粉、パン粉 マヨネーズ | たら、ベーコン チーズ | たまねぎ にんじん にんにく パセリ | 牛乳 サンドイッチ (7日) バナナクッキー (21日) |
| 10 ・ 24 (月) | 白飯 ・ 豚肉の炒め物 千草あえ わかめの白みそ汁 | 米、油、砂糖 | 豚肉、白みそ ハム、油揚げ わかめ | たまねぎ、だいこん いんげん、もやし しめじ、えのきたけ コーン、にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 11 ・ 25 (火) | たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け ニラ豆腐のスープ | 米、片栗粉 ごま油 | 豚ひき肉 絹ごし豆腐 | たまねぎ、キャベツ たけのこ、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、にら 干しいたけ しょうが | お茶 わらび餅 (11日) 鮭おにぎり (25日) |
| 12 ・ 26 (水) | 白飯 ・ さけのポテト焼き ほうれん草のきのこあえ キャベツのスープ | 米、じゃがいも 砂糖 | さけ、牛乳 バター かつお節 | ほうれんそう キャベツ、こまつな えのきたけ、しめじ にんじん、パセリ | 牛乳 お菓子 |
| 13 ・ 27 (木) | 白飯 ・ 松風焼き 大根のさっぱりあえ 小松菜のすまし汁 | 米、砂糖、パン粉 | 木綿豆腐 鶏ひき肉 豆乳、みそ ごま、あおのり | だいこん、たまねぎ こまつな、にんじん えのきたけ ねぎ、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 14 (金) | 白飯 さわらの玉ねぎソース スナップえんどう ソテー とんじゃがスープ | 米、じゃがいも 油、片栗粉 小麦粉、砂糖 オリーブ油 | さわら、豚肉 ウインナー | スナップえんどう たまねぎ ブロッコリー にんじん | 牛乳 若草蒸しパン |
| 17 ・ 31 (月) | 白飯 ・ 鶏肉の赤みそ焼き わかめの中華サラダ チンゲン菜のスープ | 米、砂糖、ごま油 | 鶏肉、ハム ごま、赤みそ わかめ | もやし、しめじ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ | 牛乳 お菓子 |
| 18 (火) | 白飯 ・ 鶏肉のバーベキュー ソース ブロッコリーサラダ コーンチャウダー | 米、じゃがいも マヨネーズ、油 オリーブ油 小麦粉 コーンチャウダー 砂糖 | 鶏肉、豆乳 ベーコン | たまねぎ、しめじ クリームコーン缶 ブロッコリー にんじん、しょうが にんにく、パセリ | お茶 フルーツ カクテル |
| 19 (水) | 白飯 ・ さばのおかか煮 キャベツのごまあえ うどん入りみそ汁 | 米、うどん 砂糖 | さば、みそ 鶏肉 かつお節 ごま | キャベツ だいこん にんじん しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 28 (金) | えんどう豆の じゃこごはん こいのぼりバーグ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ | 米、油、パン粉 ごま油 | 牛ひき肉 えんどう ハム しらす干し わかめ | たまねぎ、もも缶 みかん缶、コーン キャベツ きゅうり にんじん | お茶 ゼリー |

❁ 10日・24日の「千草あえ」は、「千草」とは「たくさん」という意味があり、いろいろな食材を混ぜて和えたものです。

❁ 28日の「ミモザサラダ」は、コーンをミモザの黄色い小花に見立てた春らしいサラダです。