



5月 こんだてひょう 5月

1日 (月)	・おこめん焼きそば ・清まし汁 ・うさぎりんご	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、油揚げ、お好み焼きソース、薬膳 ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、豆苗 ⇒りんご
2日 (火)	・梅と枝豆ごはん ・かぼちゃのポタージュ ・白菜のピーナッツ和え ・柏餅 	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、枝豆、ちりめん ⇒かぼちゃ、かぼちゃのピューレ、玉ねぎ、じゃが芋、豆乳 ⇒白菜、人参、ピーナッツ粉末 ⇒柏餅
8日 (月)	・じゃこおかかごはん ・味噌汁 ・金時煮豆	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、鰹節 ⇒玉ねぎ、人参、白菜、なめこ、油揚げ、味噌 ⇒金時豆
9日 (火)	・ふりかけごはん ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、鰹節、白いりごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
11日 (木)	・発芽玄米ごはん ・厚揚げカレー  ・大根の漬物 ・黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃが芋、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、えのき、厚揚げ、生姜、にんにく、黄桃、りんご、カレー粉、トマトケチャップ、トマトピューレ ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイナップル
12日 (金)	・ちらし寿司 ・清まし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ、人参、いんげん、刻みのり、でんぶ ⇒大根、人参、干し椎茸、わかめ、ねぎ、麩 ⇒高野豆腐、ひじき、人参、玉ねぎ、油揚げ
15日 (月)	・塩っぺの炊き込みごはん ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒人参、白菜、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、豆乳、味噌 ⇒がんも
16日 (火)	・発芽玄米ごはん ・春雨スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒春雨、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸 ⇒玉ねぎ、人参、椎茸、筍、ピーマン、厚揚げ

18日 (木)	・たけのこごはん ・味噌汁 ・じゃが芋のチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、筍、人参、油揚げ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒じゃが芋、玉ねぎ、まめまーじゅ
19日 (金)	・発芽玄米ごはん ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸 ⇒人参、玉ねぎ、干し椎茸、高野豆腐、白ねぎ、筍、生姜、にんにく、春雨
22日 (月)	・シーチキンピラフ ・豆乳スープ ・大根と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒大根、人参、小松菜、厚揚げ
23日 (火)	・菜飯 ・味噌汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参、ちりめん ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく
25日 (木)	・カレーピラフ ・野菜スープ ・ブロッコリーのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、コーン、カレーソース ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき ⇒ブロッコリー、人参、ツナ
26日 (金)	・鮭ごはん ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚揚げ、味噌 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり
29日 (月)	・発芽玄米ごはん ・清まし汁 ・塩さば ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒サバ ⇒キャベツ、人参、鰹節
30日 (火)	・和風ピラフ ・野菜スープ ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき、トマト ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ、豆腐マヨネーズ

★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。

☆  スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来ててください。