


5月 こんだてひょう 5月

1日 (火)	・ふりかけごはん ・野菜スープ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、ちりめん、白ごま、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、枝豆 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、ソイマヨネーズ
7日 (月)	・梅しそごはん ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、しそ、ゆかり、人参、白ごま、黒ごま ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒がんも
8日 (火)	・きつねうどん ・小松菜としめじの煮物 ・フルーツポンチ	⇒玄米麺、いなり揚げ、みつば ⇒小松菜、人参、しめじ ⇒みかん、黄桃、パイナップル、バナナ、りんご
10日 (木)	・菜飯 ・清まし汁 ・じゃが芋旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、白ごま ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん
11日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・鮭の塩焼きと 白菜のピーナッツ和え ・柏餅 	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、人参、なめこ、白菜、油揚げ、白ねぎ ⇒鮭、白菜、人参、もやし、ピーナッツ粉末 ⇒柏餅
14日 (月)	・おかかごはん ・味噌汁 ・ビーフン炒め	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節、白ごま ⇒さつまいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、油揚げ
15日 (火)	・梅と枝豆ごはん ・野菜スープ ・じゃが芋のカレーチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、枝豆 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒じゃが芋、玉ねぎ、まめまーじゅ、カレーソース
17日 (木)	・さつまいもと塩昆布のごはん ・豆乳の味噌汁 ・大根と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒大根、人参、小松菜、厚揚げ

18日 (金)	・発芽玄米ごはん ・中華スープ ・和風麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、干し椎茸、白ごま ⇒人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、高野豆腐、生姜、にんにく、ピーマン、きくらげ、春雨
21日 (月)	・たけのこごはん ・味噌汁 ・赤魚の野菜あんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、筍、人参、油揚げ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩 ⇒赤魚、人参、えのき、小松菜
22日 (火)	・小豆ごはん ・豆乳のスープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、小豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、ベジミンチ
24日 (木)	・発芽玄米ごはん ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・りんご 	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃが芋、玉ねぎ、人参、さつまいも、かぼちゃ、えのき、厚揚げ、生姜、にんにく、黄桃、りんご ⇒りんご
25日 (金)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・金時煮豆	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、大根、人参、白菜、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆
28日 (月)	・シーチキンピラフ ・とろみスープ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、しめじ、もやし、干し椎茸 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、白ごま
29日 (火)	・ちらし寿司 ・清まし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、れんこん、かんぴょう、きざみのり、でんぶ、いんげん ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
31日 (木)	・人参とコーンのごはん ・野菜スープ ・小松菜と厚揚げの煮浸し	⇒発芽玄米、塩麴、人参、コーン、油揚げ ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒小松菜、人参、厚揚げ

★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ください。