



# 5月こんだてひょう



5/2(火):こどもの日会食  
(ごはんなしデー)  
5/17(金):おたのしみ弁当

月	火	水	木	金	土
		おやつ・牛乳 <sup>^</sup>	果物・牛乳		4
		1 ココット蒸し はりはりなます 果物 ほたてとレタスのスープ	2 こどもの日会食 (ごはんなしデー)	3 憲法記念日	こどもの日
		からっとおから・牛乳	柏餅・お茶		
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	11
6 振替休日	7 鯖のおろし煮 ウド入り味噌金平炒め さつま芋のスープ	8 豆腐とにらのチャンプル ツナポテトサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト	9 キャベツメンチカツ 塩クラゲの中華風酢の物 干しえびと青梗菜のスー プ	10 たらの塩麹焼き かぶの昆布茶漬け 厚揚げの塩麻婆 豚汁	おやつ 飲み物
	筍のおにぎり(手作り)・お茶	芋けんぴ・牛乳	おにぎりせんべい・お茶	豆乳フレンチトースト(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	18
13 ポークビーンズ えびとれんこんのおろ し和え なめこ汁 煮干し	14 かれのいにんにくパン粉焼 き 華風和え 吉野汁	15 カレーうどん 大根ごまサラダ ふりかけ 果物	16 鶏ささみのシーフード炒 め カクテルサラダ じゃが芋の味噌汁	17 おたのしみ弁当	おやつ 飲み物
昆布おかき・牛乳	じゃが芋もち(手作り)・お茶	黒ゴマバー・牛乳	豆もちおかき・お茶	いちごクリーム白パン(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	25
20 鶏肉の酢じょうゆ煮 ジャーマンポテト ひやむぎお吸い物 煮干し	21 たらの卵の花揚げ 五目金平炒め 中華風コーンスープ	22 いか玉とじゃが芋の甘煮 スパサラダ 豆腐の味噌汁 果物	23 WWW親子遠足 (0.1歳児は給食があります)	24 鮭の黄金焼き 炒り豆腐 薄揚げと青菜の味噌汁	おやつ 飲み物
こねつけ(手作り)・お茶	黒豆おかき・牛乳	米粉きな粉マフィン(手作り)	おせんべい・お茶	ミニたいやき・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	
27 凍り豆腐のオランダ煮 れんこんの梅マヨ和え はんぺんのお吸い物 ぼりぼり小魚	28 新じゃがの味噌マヨ焼き もやしときゅうりのアーモ ンド和え 洋風のっぺい汁	29 鰯の磯辺フライ ほうれん草のり酢和え 厚揚げと大根の味噌汁	30 筑前煮 シルバーサラダ にら玉スープ ヨーグルト	31 焼き鯖 浅漬け 打ち豆の昆布煮 ミネストローネ	
五穀米おにぎり(手作り)	鉄分クッキー・お茶	よもぎ蒸しパン(手作り)	おかき・お茶	おせんべい・牛乳	



## 先月のおすすめ こんだてレシピ



### <納豆のはりはり和え>

材料: 小粒納豆、ほうれん草、にんじん、切り干し大根、ひじき  
しょうゆ: ごま油=3:1、ごま

- 作り方: ①ほうれん草はゆでてしぼり、2~3 cm幅に切る  
②切り干し大根は戻して2~3cmに切る、にんじんは千切りに、ひじきは戻す  
③②も茹でてしぼっておく  
④納豆と③を混ぜてしょうゆとごま油で調味して、ごまを混ぜる

納豆は乳幼児期から取り入れた  
腸内改善に効果抜群の発酵食  
品です!  
はりはり和えにすると、粘りが  
減りごま油で特有の匂いも少し  
減るので苦手なお子さんも野菜  
と一緒に食べられる一品です♪