



# 5月のこんだて



ご飯

の日はご家庭のご飯、

パン

の日は園のパンです。

1日	水	ご飯	照り焼きミートボール ピーマンとちくわの玉子炒め 具だくさん味噌汁 フルーツヨーグルト	鶏ミンチ・玉ねぎ・卵 ピーマン・ちくわ・卵・魚肉ソーセージ 豆腐・油揚げ・里芋・なす・しめじ・人参・玉ねぎ・小ねぎ・味噌 桃・洋梨・パインアップル・バナナ・ヨーグルト
7日	火	ご飯	ハヤシライス スパゲティサラダ 牛乳 アップルケーキ	牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ スパゲティ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ 牛乳 りんご・小麦粉・卵
8日	水	ご飯	麻婆豆腐 えびシュウマイ もやしときゅうりの中華風和え物 果物(オレンジ)	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・竹の子・しょうが えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豆腐 もやし・きゅうり・人参・わかめ・ロースハム・すりごま オレンジ
10日	金	ご飯	焼きししゃも 豚汁 竹の子の煮付け 牛乳・ミニゼリー	ししゃも 豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう・里芋・小葱・こんにゃく・豆腐・もやし・味噌 鶏肉・竹の子・大根・人参・ちくわ 牛乳・ミニゼリー
13日	月	パン	コーンクリームシチュー かぼちゃサラダ コッペパン グレープジュース	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・クリームコーン・牛乳・シチュールウ ロースハム・かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ コッペパン グレープジュース
14日	火	ご飯 <small>(ご飯は少なめに 入れてください)</small>	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしの胡麻和え 牛乳・果物(パインアップル)	わかめ・かまぼこ・天ぷら・小ねぎ・うどん麺 ちくわ・青のり ほうれん草・もやし・人参・ちりめん・すりごま 牛乳・パインアップル
15日	水	ご飯	三色そばろ ウインナー 野菜たっぷりスープ 果物(りんご)	鶏ミンチ・しょうが・卵・きざみのり ウインナー 鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・もやし・コーン りんご
17日	金	ご飯	さばの塩焼き ばんさんすう お吸い物 クロレラ	さば ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・きくらげ・春雨 ふ・かまぼこ・わかめ・小ねぎ クロレラ
20日	月	ご飯	コロケ マカロニのケチャップ炒め 大根と人参の味噌汁 牛乳・かりかりいりこ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・パン粉 マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・人参・小ねぎ・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・いりこ
21日	火	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜の納豆和え わかめスープ ヨーグルト	豚肉・しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ 納豆・小松菜・人参・キャベツ・しらす わかめ・玉ねぎ・かまぼこ・えのき・人参 ヨーグルト
22日	水	ご飯 <small>(ご飯は少なめに 入れてください)</small>	焼きそば チキンナゲット オニオンスープ 手作りオレンジゼリー	豚肉・人参・玉葱・もやし・キャベツ・天ぷら・かまぼこ・かつお節・青のり・やきそば麺 鶏肉・卵 ベーコン・玉ねぎ・人参・えのき オレンジジュース・寒天・レモン
24日	金	ご飯	カレーライス コーンとカニかまのサラダ 牛乳 果物(バナナ)	牛肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー カニかま・コーン・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ 牛乳 バナナ
27日	月	ご飯	筑前煮 玉子焼き そうめんと玉ねぎの味噌汁 牛乳・かみかみ昆布	鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・里芋・大根・竹の子・干しいたけ 卵 そうめん・玉ねぎ・油揚げ・小ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・昆布
28日	火	ご飯	八宝菜 白身魚フライ 中華スープ プリン	豚肉・いか・白菜・人参・玉葱・ピーマン・竹の子・干しいたけ・かまぼこ 白身魚・パン粉 鶏ミンチ・玉ねぎ・干しいたけ・人参・小ねぎ・卵 プリン
29日	水	ご飯	親子丼 小松菜ともやしのおひたし 牛乳 あべかわマカロニ	鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・人参・白ねぎ・グリーンピース・卵 小松菜・もやし・人参・ちりめん・かつお節 牛乳 マカロニ・きなこ
31日	金	パン	ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ 食パン・一口チーズ	合びきミンチ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・カットトマト缶・スパゲティ麺 ロースハム・じゃがいも・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参 食パン・チーズ

《 お願い 》

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。(雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。)

お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。

