5がつのこんだて

【離乳食】１歳半ごろまで
１歳未満→味付けはかつおだしのみ。形状・固さ等は調整しています。
１歳～１歳半→「醤油・味噌・すし酢・油類」を使用し薄味を付けます。
牛乳は１歳から
※おやつ （10 時のおやつ）／（15 時のおやつ）

１日（木曜日）
この日は“こどもの日メニュー”！！
春巻きの皮をかぶとの形に折って作る「かぶと春巻き」ができますよ♪
とり・ひかり組さんはこいのぼりの形に折って作ります。
ごはんは、旬のお野菜、“実えんどう”を入れて炊きこんだ
「実えんどうごはん」です。実がホクホクでおいしいですよ！

こいのぼりの豆腐ステーキ（豆腐）
きゅうりと蒸し鶏のおかか和え（きゅうり・鶏肉・かつお節）
わかめスープ（わかめ・コーン） ごはん
チーズ／フルーツカップ（バナナ・りんご）

２日（金曜日）
鶏肉と彩り野菜の煮物（鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし）
にんじんときゅうりのツナ煮（にんじん・きゅうり・ツナの水煮） ごはん
バナナ／チーズ蒸しパン（小麦粉・牛乳・チーズ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ）、牛乳

７日（水曜日）
鶏うどん（鶏肉・にんじん・わかめ・うどん）
かぼちゃと豆腐の煮物（かぼちゃ・豆腐）
りんご（ほしつき～たいよう組さんは給食時につきます）／じゃがいものおやき（じゃがいも・チーズ・牛乳）、牛乳

８日（木曜日）
＜春キャベツ＞
４～６月が旬で、冬キャベツに比べて巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。
今月は旬の春キャベツを使った料理がたくさん登場しますので、
みんなたくさん食べてくださいね！

ポテトと鶏ミンチのハンバーグ（じゃがいも・鶏ひき肉・玉ねぎ・コーン）
キャベツとひじきのおかか和え（キャベツ・ひじき・にんじん・ツナの水煮・かつお節）
味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ごはん
バナナ／じゃことチーズの蒸しパン（ちりめんじゃこ・チーズ・牛乳）、牛乳

９日（金曜日）
鶏肉と野菜のトマト煮（鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・トマト缶）
コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン） ごはん
オレンジ／バナナヨーグルト（バナナ・ヨーグルト）

１２日（月曜日）
鶏肉と人参の煮物（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）
きゅうりとささ身のおかか和え（きゅうり・鶏ささみ・かつお節）
味噌汁（大根・切干大根・油揚げ） ごはん
りんご／オレンジヨーグルト（オレンジ・ヨーグルト）

１３日（火曜日）
さわらのだし煮（さわら・玉ねぎ・コーン）
にんじんのそぼろ煮（にんじん・鶏ミンチ）
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん
バナナ／ホットケーキ（小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳）、牛乳

１４日（水曜日）
鶏肉と野菜のあんかけ（鶏肉・にんじん・キャベツ・レタス）
かぼちゃのみそスープ（かぼちゃ・もやし） ごはん
チーズ／豆乳蒸しパン（薄力粉・豆乳・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ）、牛乳

１５日（木曜日）
豆腐ハンバーグ（鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ）
にんじんとピーマンのきんぴら（にんじん・ピーマン・パプリカ・ちりめんじゃこ）
味噌汁（もやし・大根） ごはん
バナナ／麩のきなこフレンチトースト風（麩・牛乳・きなこ）、牛乳

１６日（金曜日）
パン（強力粉・小麦粉・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ）
マカロニサラダ（マカロニ・きゅうり・コーン・ツナの水煮）
ポトフ（キャベツ・じゃがいも・にんじん・ブロッコリー・鶏肉）
オレンジ／おかかのおにぎり

１９日（月曜日）
鶏肉じゃが（鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ）
大根サラダ（大根・きゅうり）
味噌汁（白菜・にんじん） ごはん
りんご／お好み焼き風おやき（じゃがいも・キャベツ・チーズ）

5がつのこんだて

２０日（火曜日）
さわらのあんかけ
豆腐とにんじんの煮物（豆腐・にんじん）
具だくさん汁（にんじん・大根・鶏肉・もやし） ごはん
バナナ／きなこマカロニ（きな粉・マカロニ）、牛乳

２１日（水曜日）
わかめうどん（わかめ・にんじん・うどん）
いも団子のひじきあんかけ（玉ねぎ・ひじき・さつまいも・片栗粉）
オレンジ／りんご

２２日（木曜日）
鶏つくねバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・片栗粉）
キャベツとツナのおひたし（キャベツ・きゅうり・ツナの水煮・かつお節）
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん
バナナ／蒸しパン（薄力粉・牛乳・ベーキングパウダー）、牛乳

２３日（金曜日）
鶏肉となすのトマト煮（鶏肉・なす・にんじん・玉ねぎ・トマト缶）
おからサラダ（おから・にんじん・ツナの水煮）
チーズ／バナナ、牛乳

２６日（月曜日）
鶏肉のやわらか煮（鶏肉・ヨーグルト）
にんじんとツナのサラダ（にんじん・ツナの水煮、きゅうり）
野菜スープ（にんじん・たまねぎ・じゃがいも・コーン） ごはん
りんご／かぼちゃのスティックおやき（かぼちゃ・片栗粉）、牛乳

２７日（火曜日）
さわらとじゃがいもの煮物（さわら・じゃがいも）
ほうれん草のおかか和え（ほうれん草・にんじん・かつお節）
味噌汁（大根・にんじん） ごはん
バナナ／フレンチトースト（食パン・牛乳）、牛乳

２８日（水曜日）
豆腐となすのトマトそぼろ煮（なす・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・トマト缶）
白菜とじゃこのおひたし（白菜・ほうれん草・ちりめんじゃこ） ごはん
チーズ／フルーツサラダ（りんご・バナナ・ヨーグルト）

２９日（木曜日）
キャベツ入りハンバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ）
ひじきの煮物（ひじき・にんじん・かぼちゃ）
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん
バナナ／おかかのおにぎり

３０日（金曜日）
トマツナうどん（うどん・ツナの水煮・トマト缶・ブロッコリー）
きゅうりとりんごのサラダ（きゅうり・りんご・にんじん）
オレンジ／バナナ、牛乳

認定こども園くわな　給食室のブログ　給食室あれこれあれれ
→　https://blog.goo.ne.jp/kuwana2022　給食室のブログ

認定こども園くわな　給食室の cookpad
「認定・幼稚園＿くわな☆のキッチン」
→ https://cookpad.com/kitchen/152292　給食室の cookpad