5がつのこんだて

【幼児食】１歳半ごろから
※おやつ （10 時のおやつ）/（15 時のおやつ）
　ほし組・つき組・かぜ組・たいよう組→ 10 時のおやつなし

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！

実えんどうごはん（実えんどう・ごはん）
かぶと春巻き（春巻きの皮・はんぺん・かにかまぼこ・チーズ・マヨネーズ）
きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ（きゅうり・鶏肉・ごま）
かきたまスープ（たまご・わかめ）
チーズ／フルーツポンチ（バナナ・みかん缶・りんご）

２日（金曜日）
プルコギ丼（牛肉・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・ごま・にんにく・ごはん）
はるさめの酢の物（はるさめ・ハム・きゅうり・みかん缶）
バナナ／チーズ蒸しパン（小麦粉・たまご・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）
鶏塩うどん（鶏肉・ねぎ・にんじん・しょうが・うどん）
ちくわの磯辺揚げ（ちくわ・青のり・たまご・小麦粉）
りんご（ほしつき～たいよう組さんは給食時につきます）／じゃがもっち～ず（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！

コロッケ（じゃがいも・合びき肉・玉ねぎ・小麦粉・たまご・パン粉・コーン・ソース）
キャベツとひじきの胡麻和え（キャベツ・ひじき・きゅうり・にんじん・ツナ缶・かつお節・ごま）
味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ごはん
バナナ／パリパリしらすピザ（餃子の皮・ちりめんじゃこ・薬味ねぎ・ピザ用チーズ・マヨネーズ）、牛乳

９日（金曜日）
ハヤシライス（牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ルウ・赤ワイン・ごはん）
コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ）
オレンジ／ミルクプリン（牛乳・練乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖）

１２日（月曜日）
鶏肉と人参の甘酢煮（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）
きゅうりとささ身のゴマ和え（きゅうり・鶏ささみ・かつお節・ごま）
味噌汁（大根・切干大根・油揚げ） ごはん
りんご／みかんヨーグルト（みかん缶・ヨーグルト）

１３日（火曜日）
鮭のチーズ焼き（鮭・ケチャップ・玉ねぎ・コーン・チーズ・パセリ）
きんぴらごぼう（ごぼう・にんじん・豚肉・しらたき・油揚げ・ごま）
味噌汁（ちくわ・ねぎ） ごはん
バナナ／ホットケーキ（小麦粉・ベーキングパウダー・たまご・牛乳・ヨーグルト・メープルシロップ）、牛乳

１４日（水曜日）
からあげ丼（鶏肉・にんじん・キャベツ・レタス・のり・マヨネーズ・しょうが・ごはん）
ごまみそスープ（かぼちゃ・しめじ・もやし・油揚げ・ごま）
チーズ／豆乳スコーン（強力粉・薄力粉・豆乳ホイップ・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（合びき肉・豆腐・玉ねぎ・バター・たまご・青じそ・大根・パン粉）
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・しらたき・ちりめんじゃこ・ごま）
味噌汁（もやし・しめじ・油揚げ） ごはん
バナナ／きなこ麩ラスク（麩・バター・きなこ）、牛乳

１６日（金曜日）
パン（強力粉・小麦粉・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・バター・たまご）
スパゲティサラダ（スパゲティ・きゅうり・コーン・ハム・ツナ・マヨネーズ）
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／ゆかりのおにぎり

１９日（月曜日）
カレー肉じゃが（豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・くずきり・カレー粉）
大根サラダ（大根・切干大根・ハム・きゅうり・ごま・マヨネーズ）
味噌汁（白菜・油揚げ） ごはん
りんご／お好み焼き（お好み焼き粉・キャベツ・たまご・ピザ用チーズ・お好みソース・マヨネーズ・青のり）

5がつのこんだて

２０日（火曜日）
さわらの西京焼き
高野豆腐の卵とじ（高野豆腐・にんじん・しいたけ・たまご）
具だくさん汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ） 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）
かきたまうどん（たまご・わかめ・にんじん・ねぎ・生姜・うどん）
かきあげ（玉ねぎ・ちくわ・ひじき・みつば・えび・さつまいも・たまご・小麦粉）
オレンジ／りんごゼリー（アップルジュース・アガー・ホイップクリーム）

２２日（木曜日）
鶏つくねバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・万能ねぎ・たまご）
キャベツとツナのおひたし（キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま・かつお節）
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん
バナナ／ココアケーキ（薄力粉・ココアパウダー・たまご・バター・牛乳・粉糖）、牛乳

２３日（金曜日）
トマト丼（鶏肉・なす・にんじん・玉ねぎ・トマト缶・ごはん）
おからサラダ（おから・にんじん・きゅうり・ツナ缶・マヨネーズ）
チーズ／ドロップクッキー（小麦粉・バター・たまご・コーンフレーク）、牛乳

２６日（月曜日）
タンドリーチキン（鶏肉・ヨーグルト・にんにく・しょうが・カレー粉・はちみつ・レモン汁）
にんじんとツナのサラダ（にんじん・ツナ・ごま・きゅうり）
ちくわチャウダー（焼ちくわ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ベーコン・コーン・にんにく・バター・牛乳） ごはん
りんご／スティックボーロ（小麦粉・片栗粉・米油・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・豆乳）、牛乳

２７日（火曜日）
さばとじゃがいものケチャップ煮（さば・じゃがいも・ケチャップ・ソース）
ほうれん草の胡麻和え（ほうれん草・にんじん・さつま揚げ・ごま）
味噌汁（大根・にんじん・油揚げ） ごはん
バナナ／フレンチトースト（食パン・たまご・牛乳・バター）、牛乳

２８日（水曜日）
マーボーなす丼（なす・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・トマト缶・しょうが・ごはん）
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・ごま）
チーズ／フルーツサラダ（りんご・みかん缶・バナナ・ホイップクリーム・ヨーグルト）

２９日（木曜日）
キャベツ入りメンチカツ（豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・小麦粉・たまご・パン粉・ソース）
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）
味噌汁（豆腐・ねぎ） ごはん
バナナ／塩こんぶのおにぎり

３０日（金曜日）
トマトのクリーミーパスタ（スパゲティ・バター・にんにく・ベーコン・エリンギ・トマト缶・牛乳・ブロッコリー・生クリーム）
きゅうりとりんごのサラダ（きゅうり・りんご・にんじん・マヨネーズ）
オレンジ／ビスコ、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