

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">5月の果物</p> <p>・りんご ・バナナ ・キウイ ・パイナップル ・オレンジ</p>				1日 ごはん	2日 味噌うどん
				ほっけフライ ブロッコリー生姜和え 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 果物 牛乳 こいのぼりクッキー	じゃが芋の含め煮 果物 牛乳 ビスケット
4日	5日	6日	7日	8日	9日
みどりの日	こどもの日	振替休日	ふりかけごはん ツナじゃが 大根ワカメ和え 味噌汁 (卵・キャベツ) 果物 牛乳 ラスク	ごはん 炒め納豆 二色浸し 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	ミートソーススパゲティ 麦茶 白菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 (水菜・玉葱) 果物 牛乳 枝豆とひじきのおにぎり	塩ラーメン 白菜とカニカマの和え物 果物 牛乳 きなこマカロニ	ごはん キャベツカレー 小松菜しめじ和え 麦茶 果物 牛乳 パンケーキ	ごはん 北海かき揚げ 甘酢もやし 味噌汁 (大根・ふのり) 果物 牛乳 ココアパン	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツ人参中華和え ポークスープ (チンゲン菜・玉葱) 果物 牛乳 チーズクッキー	わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん カミナリ豆腐 胡瓜の醤油和え 味噌汁 (小松菜・麩) 果物 牛乳 あげ芋	お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	ごはん 豚肉のごま揚げ ブロッコリーおかか和え 味噌汁 (大根・長葱) 果物 牛乳 ジャムスコーン	ふりかけごはん ツナじゃが 大根わかめ和え 味噌汁 (卵・キャベツ) 果物 牛乳 ラスク	ごはん 炒め納豆 二色浸し 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	ミートソーススパゲティ 麦茶 白菜コーンと和え 果物 牛乳 せんべい
25日	26日	27日	28日～わくわく献立～	29日	30日
ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 (水菜・玉葱) 果物 牛乳 枝豆とひじきのおにぎり	ごはん さばみそ焼き ごま人参 味噌汁 (生揚げ・ふき) 果物 牛乳 きなこマカロニ	ごはん キャベツカレー 小松菜しめじ和え 麦茶 果物 牛乳 パンケーキ	ごはん ユリチー 油淋鶏 もやしと胡瓜のサラダ スープ (卵・きくらげ) 果物 牛乳 ココアパン	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツ人参中華和え ポークスープ (チンゲン菜・玉葱) 果物 牛乳 チーズクッキー	わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 クラッカー

～5月18日(月)『カミナリ豆腐』のレシピをご紹介します～

<材料>幼児5人分

木綿豆腐	: 230g	サラダ油	: 2g
豚もも挽肉	: 60g	醤油	: 2g
玉葱	: 80g	片栗粉	: 3.5g
人参	: 60g	水	
たけのこ水煮	: 45g	ごま油	: 2.5g
干椎茸	: 2.0g		
生姜	: 2.0g		

<作り方>

- ①玉葱・人参・タケノコ・干椎茸は8mm程度の角切りにする。
- ②豆腐は1.5cm角に切り、油を少量入れて茹で、水を切る。
- ③挽肉、みじん切りにした生姜を油で炒め、①を加え炒める。
- ④材料に火が通ったら、砂糖、醤油、豆腐を加える。
- ⑤水溶き片栗粉をまわし入れて鍋底から混ぜながらひと煮たちさせしっかり火を通し、ごま油を加え完成!