



5月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き 大根のサラダ れんこんのきんぴら れんこんの穴は酸素を取り入れるために地上の葉と繋がっていてパイプの役目をしています。	2 ごはん オニオンスープ 野菜入りミンチカツ かしわもち ソーススパゲティ ひじきのサラダ かしわもちの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	お玉マークを 目安に盛り付け ましょう マークのない日は 汁物です 1杯半 	ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう 	 ↓ このマークの おかずは 小学校給食と 同じメニューです
8 ごはん コーンポタージュ ハンバーグの ケチャップかけ 切干大根の カレーツナ和え 枝豆 枝豆は、未成熟で緑色の大豆を皮ごと収穫したものでたんぱく質が豊富です。	9 ごはん 厚揚げとキャベツの みそ炒め 白身魚のフリッター ジャーマンポテト 小松菜のごま和え 1杯 	10 ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモンソースかけ ラトウユ フルーツ杏仁豆腐 ラトウユは野菜を使ったフランスの煮込み料理です。オリーブオイルとにんにくで炒めトマトを加えてじっくり煮込みます。	11 ごはん 若竹汁 ポークしゅうまい 豆腐チャンプルー 野菜ふりかけ 白菜のゆず風味和え 野菜ふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	12 ごはん チキンカレーライス あじフライ もやしの和え物 すりおろし洋なしゼリー 福神づけ 2杯  あじの骨に気をつけてあじフライを食べましょう。すりおろし洋なしゼリーの空容器はストローのごみ袋に入れて下さい。
15 ごはん 豆腐のみそ汁 とんかつの マスタードソースかけ ツナとごぼうのごまサラダ さつまいものあま煮 ごぼうは、解毒・解熱・鎮咳の薬草として中国から日本に伝来しました。	16 ごはん ピリ辛肉じゃが さわらの照り焼き キャベツの梅肉和え かつおふりかけ 枝豆コーン 1杯  さわらの骨に気をつけて食べましょう。かつおふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	17 ミルクパン チンゲン菜の スープ 鶏肉の バーベキューソースかけ マカロニサラダ ベーコンと アスパラガスのソテー チンゲン菜は1972年日中国交回復後に日本で広まった中国野菜です。最近では、ミニが出るなど種類が増えました。	18 ごはん 肉団子の中華スープ いかナゲット ひじきの炒め煮 ブロッコリーと ささみのサラダ ブロッコリーについている小さな粒々は、その一つ一つが花蕾(からい)と呼ばれる花のつぼみです。	19 ごはん 豚すき煮 チヂミ コールスローサラダ フルーツミックス 1杯 
22 ごはん わかめのみそ汁 ささみチーズフライ 豚肉と大根の煮物 小松菜のおかか和え ツナふりかけ ツナふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	23 ごはん きのこシチュー かぼちゃひき肉フライの ソースかけ ウインナーと キャベツのソテー パインアップル缶 2杯 	24 ごはん 五目汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ がんもどきの煮物 アセロラゼリー アセロラゼリーの空容器はストローのごみ袋に入れて下さい。	25 ごはん 野菜スープ 春巻き ビビンバ 白菜のサラダ 「春巻」は立春の頃に新芽を出す野菜を包んで食べたことが名前の由来で英語でもスプリングロールと言います。	26 ごはん ポトフ さけのおろし しょうゆかけ スラッピージョー チンゲン菜とコーンの 和え物 1杯  さけの骨に気をつけて食べましょう。
29 ごはん じゃがいものみそ汁 ユーリンチー 和風スパゲティ 人参とツナの炒め物 ユーリンチーのユーは「油」、リン(淋)は「注ぐ」、チー(鶏)は「鶏肉」の意味でこの名前が付けました。	30 ごはん マーボー厚揚げ 竹輪のいそべ揚げ パンバンジー さつまいものレモン煮 1杯 	31 ごはん レタススープ さばのみりんづけ チャブチェ きんぴらごぼう ゆかりふりかけ さばの骨に気をつけて食べましょう。ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。	今月から 「パン」の提供が始まります パンは個包装です。空き袋は、パンの入っていた大きなビニール袋に、ストローなどと一緒にに入れて下さい。食べ残したパンは、個包装に戻し、パン箱に入れて下さい。	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです