





5月 こんだてひょう

日光認定こども園

2021・5

月		旬				土					
31	巣ごもり玉子 湯葉サラダ ポークビーンズ くだもの・牛乳 ミルク・にんじんケーキ	<p>「旬」とは、その食べ物が一番多く採れる時期であり、一番おいしい時期でもあります。又、栄養価が高い上たくさん出回るの比較的安く入手できます。旬の物を優先して食べるという食生活を心がけましょう。</p> <p>※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>※来月6月の手作り弁当日は22日（火）の予定です。よろしくお願いいたします。</p>						1	クリームシチュー 野菜サラダ チーズ くだもの・牛乳		
3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	ポークカレー マカロニサラダ 目玉焼き くだもの・牛乳 ミルク・ほうれん草パン	7	サバケチャ キャベツのごま和え さっぱり中華スープ くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ	8	焼きそば ゆでたまご 豆腐とわかめの味噌汁 くだもの・牛乳 せんべい
10	擬製豆腐 ブロッコリーのごま和え 豚汁 くだもの・牛乳 ミルク・昆布おにぎり	11	鯖のごまみそ煮 春野菜サラダ 若竹汁 くだもの・牛乳 ミルク・ビスケット	12	チキンナゲット ほうれん草ののり和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・バナナケーキ	13	ヘルシーミートローフ コールスローサラダ チンゲン菜スープ くだもの・牛乳 ミルク・クロワッサン（あん入）	14	鯖のごまマヨ焼き 金時豆の五目煮 もずく汁 くだもの・牛乳 ミルク・シガーフライ	15	玉子どんぶり 野菜の昆布和え フライビーンズ（カレー味） くだもの・牛乳 せんべい
17	豆腐グラタン きゅうりとツナのサラダ トマトスープ くだもの・牛乳 ミルク・干し芋	18	手作り弁当日  プリン	19	鯖の塩焼き こんにゃくサラダ 小松菜と麩のすまし汁 くだもの・牛乳 せんべい	20	ハヤシライス マセドアンサラダ プチトマト・チーズ くだもの・牛乳 ミルク・いちごパン	21	鱈フライ・タルタルソース うの花炒り煮 高野のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・かぼちゃもち	22	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 玉子スープ くだもの・牛乳 せんべい
24	ししゃものごま焼き わかめと春雨の中華和え 田舎汁 くだもの・牛乳 ミルク・クッキー	25	変わりローストチキン シーザーサラダ かぼちゃの豆乳スープ くだもの・牛乳 ミルク・大納言ケーキ	26	豆腐ボール ひじきの炒り煮 ほうれん草のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・わかめおにぎり	27	白身魚のコーン焼き 海藻サラダ 高野の玉子とし煮 くだもの・牛乳 ミルク・黒糖パン（きな粉サンド）	28	麻婆豆腐 もずくのレモン和え シューマイ くだもの・牛乳 ミルク・カミカミおやつ	29	にゅうめん 炒り玉子（ほうれん草入り） 紅白煮 くだもの・牛乳 せんべい

