

# 5月のこんだて

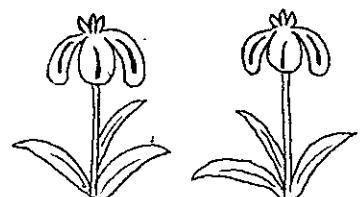
2021年5月1日 わらしこ保育園

1・鮭とわかめごはん  
・野菜とにらの炒め煮  
(玉ねぎ、にら、しいたけ)  
・キャベツの甘酢漬け  
(キャベツ、人参、わかめ)  
・大根のみそ汁

・大学いも  
・㊦するめ

			<p>6・ごはん ・車麩のから揚げ ・かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・春雨と切干のサラダ (春雨、切干大根、人参) ・大根のみそ汁</p>	<p>7・ごはん ・魚の照り焼き ・じゃがいものあんかけ (じゃがいも、人参、いんげん) ・小松菜のお浸し (小松菜、キャベツ、人参) ・しめじのみそ汁</p>	<p>8・ごはん ・魚のねぎ塩焼き ・もやしのおかか和え (もやし、小松菜、人参) ・ごぼうの炒り煮 (ごぼう、人参、こんにゃく) ・キャベツのみそ汁</p>
<p>10・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、人参、玉ねぎ) ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、れんこん) ・長ねぎのみそ汁</p>	<p>11・ごはん ・魚の照り焼き ・新玉ねぎのみそ煮 (切干大根、玉ねぎ、油揚げ) ・キャベツのサラダ (キャベツ、アスパラ、人参) ・すまし汁</p>	<p>12・ひじきごはん ・根菜のきんぴら煮 (ごぼう、人参、高野豆腐) ・もやしののり和え (もやし、小松菜、ささみ) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p>13・ごはん ・じゃがいもと キャベツの煮物 (鶏肉、キャベツ、じゃがいも) ・アスパラの梅和え (アスパラ、玉ねぎ、ささみ) ・大根のみそ汁</p>	<p>14・ごはん ・魚の塩麹焼き ・根菜の煮物 (ごぼう、人参、油揚げ) ・マカロニサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・もやしのみそ汁</p>	<p>15・昆布の混ぜごはん ・五目豆 (人参、れんこん、こんにゃく) ・もやしの酢の物 (もやし、小松菜、油揚げ) ・キャベツのみそ汁</p>
<p>・赤飯おにぎり ・㊦昆布</p>	<p>・パン ・㊦煮干</p>	<p>・ふかしいも ・㊦するめ・フルーツ</p>	<p>・かぼちゃのケーキ ・㊦昆布</p>	<p>・雑穀おにぎり ・㊦干しいも</p>	<p>・焼うどん ・㊦煮干</p>
<p>17・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・キャベツのごま和え (キャベツ、ささみ、ごま) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p>18・ごはん ・ししゃものマリネ (ししゃも、玉ねぎ、人参) ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま) ・小松菜の梅和え ・大根のみそ汁</p>	<p>19 ・キャベツときのこの スパゲッティ (鶏ひき肉、玉ねぎ、しめじ) ・ポテトサラダ (ブロッコリー、人参) ・野菜スープ</p>	<p>20・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・小松菜のおろし和え (小松菜、キャベツ、人参) ・れんこんのスープ</p>	<p>21・ごはん ・魚の照り焼き ・ごぼうの炒り煮 (ごぼう、人参、梅干) ・もやしの和え物 (もやし、小松菜) ・じゃがいものみそ汁</p>	<p>22・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜とひじきの煮物 (人参、れんこん、高野豆腐) ・青菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) ・まいたけのみそ汁</p>
<p>・鮭おにぎり ・㊦昆布</p>	<p>・ふかしじゃがいも ・㊦大根・フルーツ</p>	<p>・黒米おにぎり ・㊦人参</p>	<p>・野菜ケーキ ・㊦煮干</p>	<p>・羊かん ・㊦昆布</p>	<p>・パン ・㊦するめ</p>
<p>24・ごはん ・魚のみそ焼き ・ひじき煮 (ごぼう、人参、いんげん) ・切干大根の酢の物 (切干大根、もやし、油揚げ) ・小松菜のみそ汁</p>	<p>25・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・根菜の煮物 (大根、ごぼう、人参) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、人参) ・しめじのみそ汁</p>	<p>26・ごはん ・魚の照り焼き ・いんげんのごま和え (いんげん、ごま) ・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) ・えのきのみそ汁</p>	<p>27・ごはん ・魚の塩焼き ・キャベツのごま和え (キャベツ、小松菜、ごま) ・ふきの煮物 (鶏ひき肉、ふき、ごぼう) ・なめこのみそ汁</p>	<p>28 ・けんちんうどん (鶏肉、大根、ごぼう、しめじ) ・トマトのマリネサラダ (トマト、スナップエンドウ) ・かぼちゃのごま和え (かぼちゃ、ごま)</p>	<p>29・ごはん ・鶏肉のマリネ ・野菜サラダ (キャベツ、玉ねぎ、人参) ・粉ふきいも ・えのきのスープ</p>
<p>・人参ケーキ ・㊦するめ</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・㊦ぬか漬</p>	<p>・ふかしいも ・㊦昆布・フルーツ</p>	<p>・りんごのケーキ ・㊦煮干</p>	<p>・ふきみそおにぎり ・㊦昆布</p>	<p>・梅かきもち ・㊦するめ</p>

※都合によりメニューや食材が  
変更になる場合があります



予定栄養量:エネルギー…534 kcal たんぱく質…21.5g 脂質…10.7g 食塩…2.3g

31・ごはん  
・魚の照り焼き  
・切干大根の煮物  
(切干大根、人参、油揚げ)  
・キャベツのサラダ  
(キャベツ、ささみ、玉ねぎ)  
・わかめのみそ汁

・よもぎ小豆蒸しパン  
・㊦煮干