

5月のこんだて

<p>1・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根 人参 刻み昆布) キャベツのサラダ (キャベツ 人参 玉ねぎ) しめじのみそ汁 <p>・三つ葉としらすおにぎり</p> <p>・③するめ</p>	<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭のマリネ きんぴられんこん (れんこん 人参 ごま) おかひじきの梅和え (おかひじき キャベツ) 白菜のみそ汁 <p>・サーターアングギー</p> <p>・③煮干</p>				<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンナゲット (鶏ひき肉 玉ねぎ) 和風じゃがいもサラダ (じゃがいも きゅうり 梅干) 小松菜のスープ <p>・トマトの冷製パスタ</p> <p>・③昆布</p>
<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き ひじきの煮物 (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>・黒米おにぎり</p> <p>・③昆布・フルーツ</p>	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 新玉ねぎのみそ煮 (新玉ねぎ 人参 油揚げ) 春キャベツのサラダ (キャベツ アスパラ 人参) すまし汁 <p>・塩焼きそば</p> <p>・③煮干</p>	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 春野菜の煮物 (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>・りんごケーキ</p> <p>・③かつお節</p>	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 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 人参 ゆかり) しめじのみそ汁 <p>・焼きじゃがいも</p> <p>・③するめ</p>	<p>12・春キャベツと きのこのスパゲティ (鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものサラダ (じゃがいも ブロッコリー) 野菜スープ <p>・グリーンピースおにぎり</p> <p>・③甘酢れんこん</p>	<p>13・昆布の混ぜごはん (人参 刻み昆布 小ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼売 (豚ひき肉 玉ねぎ しいたけ) もやしの酢の物 (小松菜 もやし わかめ) キャベツのみそ汁 <p>・ベーコンパン</p> <p>・③煮干</p>
<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ レーズン) いんげんのごま和え (キャベツ ささみ ごま) 玉ねぎのみそ汁 <p>・いもようかん</p> <p>・③昆布</p>	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) わかめのみそ汁 <p>・雑穀おにぎり</p> <p>・③煮干・フルーツ</p>	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう (人参 ごぼう ごま) 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>・よもぎパン</p> <p>・③かつお節</p>	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの干物 厚揚げの煮物 (厚揚げ 人参 大根) 桜えびと小松菜のナムル (小松菜 もやし 桜えび) じゃがいものみそ汁 <p>・いきなり団子</p> <p>・③昆布</p>	<p>19・ひじきごはん (鶏ひき肉 人参 ひじき)</p> <ul style="list-style-type: none"> ふきと根菜のきんぴら (れんこん 人参 ふき) もやしののり和え (もやし 小松菜 ささみ) キャベツのみそ汁 <p>・ふきみそおにぎり</p> <p>・③甘酢大根</p>	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 根菜とひじきの煮物 (ごぼう れんこん 高野豆腐) 小松菜のおかか和え (キャベツ 小松菜 人参) またいたけのみそ汁 <p>・うどんナポリタン</p> <p>・③するめ</p>
<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 (豚ひき肉 ねぎ にら 豆腐) 小松菜のおろし和え (小松菜 キャベツ 人参) 根菜のスープ <p>・炊き込みごはん</p> <p>・③昆布</p>	<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 桜えびのかき揚げ (新玉ねぎ 桜えび) キャベツの甘酢漬け (キャベツ 人参 めかぶ) 大根のみそ汁 <p>・フォカッチャ</p> <p>・③煮干</p>	<p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の照り焼き 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>・ふかしいも</p> <p>・③するめ・フルーツ</p>	<p>25・けんちんうどん (鶏肉 大根 ごぼう 長ねぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトのマリネサラダ (トマト 玉ねぎ えんどう) かぼちゃのごま和え (かぼちゃ ごま) <p>・のり巻きおにぎり</p> <p>・③ぬか漬け</p>	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> はたはたの一夜干し 春雨サラダ (切干大根 人参 わかめ) キャベツの煮びたし (キャベツ 油揚げ) えのきのみそ汁 <p>・蒸しパン</p> <p>・③かつお節</p>	<p>27・鮭ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げとにら炒め (厚揚げ 玉ねぎ しいたけ) キャベツの甘酢漬け (キャベツ 人参 わかめ) 小松菜のみそ汁 <p>・塩昆布おにぎり</p> <p>・③煮干</p>
<p>29・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 切干大根の煮物 (切干大根 人参 れんこん) かぼちゃのサラダ (じゃがいも 玉ねぎ 人参) わかめのみそ汁 <p>・人参とレーズンのケーキ</p> <p>・③煮干</p>	<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き いんげんのごま和え (モロッコいんげん ごま) お麩じゃか煮 (じゃがいも 玉ねぎ 仙台商) えのきのみそ汁 <p>・五平もち</p> <p>・③かつお節</p>	<p>31・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根) じゃがいもサラダ (ブロッコリー じゃがいも) ごぼうのみそ汁 <p>・鮭寿司おにぎり</p> <p>・③昆布</p>	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>5月5日端午の節句(こどもの日)の お祝いで食べるものといえば、関東では「かしわもち」関西では「ちまき」という人が多いようですね。みなさんのご家庭ではいかがでしょう。</p>  </div>		