

5月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1. 29	いそべ揚げ、ゆかり和え、パイン缶	きな粉サンド	白身魚、青のり	小麦粉	キャベツ、人参、小松菜、パイン缶
2. 16. 30	きしめん、チーズ	バナナ	油揚げ、焼かまぼこ 花かつお、チーズ	きしめん	人参、ほうれん草
18	和風卵焼き ひじきとじゃが芋の煮付、ごはん	ぶどう寒天	ツナ缶、卵、油揚げ ひじき	さとう、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜、グリーンピース
19	キャベツのスープ煮、海藻サラダ ごはん	ヨーグルト ビスケット	鶏肉、わかめ	じゃが芋、さとう	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり コーン缶
20	高野豆腐のうま煮、白みそ汁 ごはん	ホットドック	高野豆腐、鶏肉 わかめ、白みそ	じゃが芋、さとう、麩	人参、さやいんげん、玉ねぎ
7. 21	ツナピラフ、コーンスープ	バナナケーキ	ツナ缶、スキムミルク		玉ねぎ、人参、クリームコーン
8. 22	魚の香味焼、ポテトサラダ、ごはん	チーズスティック	白身魚	じゃが芋、マヨネーズ	ねぎ、しょうが、人参、きゅうり
9. 23	長崎ちゃんぽん風うどん	せんべい	豚肉	うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ
11. 25	鶏肉のしょうが炒め、南瓜の煮付 ごはん	人参ケーキ	鶏肉	さとう	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、しいたけ、南瓜
12. 26	マーボー丼、春雨スープ、チーズ	おふのラスク	豆腐、豚ひき肉 赤みそ、チーズ	さとう、片栗粉、春雨	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが チンゲン菜
13. 27	コーンクリームシチュー、ソテー 食パン	昆布ごはん	鶏肉、スキムミルク ツナ缶	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ コーン缶、チンゲン菜、
14. 28	中華風かき玉スープ、酢の物 ごはん	焼うどん	豚肉、豆腐、卵 わかめ	片栗粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ きゅうり、みかん缶
誕生日会 15日	ハヤシライス、マカロニサラダ メロン	チーズケーキ	豚肉	じゃが芋、上新粉 マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース コーン缶、きゅうり、メロン

4月の献立写真

1. 15



クリームシチュー
きゅりの和え物、食パン

2. 16. 30



炊き込みご飯
みそ汁、りんご

3



白身魚の竜田揚げ
胡麻和え、パイン缶、ごはん

4. 18



五目うどん、チーズ

6. 20



鶏のすき煮、酢の物、ごはん

7. 21



けんちん汁、南瓜の煮付け
ごはん

8. 22



ポークシチュー、ソテー
ロールパン

9. 23



炒り豆腐
さつま芋の煮物、ごはん

10. 24



照り焼き、じゃが芋の煮付け
ごはん

11. 25



煮込みうどん、チーズ

13. 27



肉じゃが、すまし汁
ごはん

14. 28



ツナスパゲティ
サラダ

誕生日会



チキンライス
スープ、オレンジ