

# 5月のこんたて

月	火	水	木	金	土
					1日 ビビンバ 井 わかめスープ
					あんぱん 牛乳
3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 焼き魚 春キャベツの胡麻和え 中華スープ ご飯 果物 黄粉団子 ヨーグルト	7日 かりかりいりこ クラムチャウダー わかめの酢の物 ご飯 果物 ピロシキ ミルク	8日 マヨネーズ 井 はんぺんのすまし汁
					クラッカー 牛乳
10日 魚の味噌煮 卵の花煮 すまし汁 ご飯 果物 フライドポテト ミルク	11日 ツナと新じゃがの煮物 竹の子ご飯 味噌汁 ご飯 ゼリー お菓子 ヨーグルト	12日 グリーンピースつくね ゆで野菜 若竹汁 ご飯 果物 桜餅 ミルク	13日 春の遠足 (愛情弁当の日) お菓子 ヨーグルト	14日 玉葱と鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンスープ ご飯 果物 ピZZア ミルク	15日 塩やきそば ゆかりおにぎり ヤクルト
17日 魚のカレー揚げ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 ご飯 果物 フルーツパンチ お菓子	18日 チキン南蛮付け ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物 バナナマフィン ヨーグルト	19日 レバーのマリアソース ブロッコリのサラダ ソーメン汁 煮豆 ご飯 焼きそば お茶	20日 麻婆春雨 大根の酢の物 ご飯 果物 スキム棒 ミルク	21日 団子汁 スタミナ納豆 ご飯 果物 マドレーヌ ミルクココア	22日 冷やし中華 せんべい ヤクルト
24日 魚の煮付 小松菜のひたし 味噌汁 ご飯 果物 いもかりんとう ミルク	25日 味噌かつ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯 果物 お焼き ヨーグルト	26日 豆乳クリームシチュー 五目きんぴら ご飯 果物 バナナクレープ ミルク	27日 パーティの日 熊さんバーグ ナポリタン サラダ 果物 アイス お菓子 ヨーグルト	28日 牛肉のオリエンタルソテー 粉ぶきいも ご飯 果物 ミューゼリー お菓子	29日 ツナクリームスパ オニオンスープ えびぜん ヤクルト
31日 肉じゃが 寒天の酢の物 味噌汁 ご飯 果物 手づくりたこ焼き ミルク					



忙しいときのもう一品

## ポイルを使って

食べるの時間に合せて調理でき、汚れも少なく片付けやすい。南ける楽しみあり、残りもののリファームも。

① 魚のポイル焼き  
魚に塩コショウ、小麦粉をまぶし、バターと油で焼く。ムニエルにする。

② 底になる部分に小さく切ったポイル(200g)を敷いておく。

③ 玉ねぎのうす切を魚の下に敷く

④ 玉ねぎのうす切を魚の下に敷く

ポイルで 7~8分  
ポスターで 9~10分

●ほたて貝・ベーコン・きのこ  
●とり肉・野菜・きのこ・チーズ  
●魚+味噌マヨネーズ  
●ハンバーグのたねをソーセージ型に包んで焼く

「ありがとう」

- ・生物を育ててくれる、水と土と太陽の恵みに
- ・動植物の生命を頂いて生かされていることに
- ・食べ物を生産する農業や漁業の仕事をする人たちに
- ・食事を作ってくれるお母さんや家族の人たちに

心から感謝して「ありがとう」の気持ちを込めて挨拶しましょう。

## 旬をまるごと

### キャベツ

キャベツには、胃腸の働きを良くする、特殊な成分 ビタミンUが沢山入っています。

**生で**

- ・コールスロー
- ・塩もみ
- ・ツナサラダ
- ・ハワイアンサラダ(パイナップル・レタのさきみ)

**ゆで**

- ・おひたし
- ・ナムル(もやし・人参としょうが・しょう油で)
- ・ほう油フレンチ(ほうれん草、ちくわで)

**汁もの**

- ・みぞれ汁
- ・肉だんごスープ
- ・ミネストローネ(人参・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・セロリ、ベーコン マカロニ など)

**たっパリ**

**丸ごと重ね煮**

- ・ロールキャベツ
- ・キャベツとひき肉の種を交互に重ねて煮る
- ・たくた煮(ウインナー・ベーコン)

