

# 5月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 から揚げ 付け野菜 味噌汁 ご飯果物 おはぎ お茶	2日 ハヤシライス ワカメの酢の物 ご飯果物 ミニうどん お茶	3日 憲法記念日
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 豚肉の生姜焼き ブロッコリサラダ なめこの味噌汁 ご飯果物 よもぎ団子 ミルク	8日 焼き魚 春キャベツの胡麻和え 中華スープ ご飯果物 つぶあられ ヨーグルト	9日 クラムチャウダー ワカメの酢の物 かりかりいりこ ご飯果物 ピロシキ ミルク	10日 三色井 はんぺんのすまし汁
12日 鯖の味噌煮 卵の花煮 すまし汁 ご飯果物 フライドポテト ミルク	13日 竹の子ご飯 ツナじゃがトマト煮 漬け物 果物 おしゃぶり昆布 ヨーグルト	14日 五目卵焼き ゆで野菜 麩の味噌汁 プチゼリー ご飯 桜餅 ミルク	15日 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 煮豆 ご飯 枝豆 棒チーズ ヨーグルト	16日 魚のホイル焼き ひじきの煮物 豚汁 ご飯果物 ピッツァ ミルク	17日 ビビンバ わかめスープ ゆかりおにぎり お茶
19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	20日 チキン南蛮 ゆで野菜 コンソメスープ ご飯果物 バナナマフィン ヨーグルト	21日 レバーのマリアナソース ブロッコリサラダ ソーメン汁 煮豆 ご飯 焼きそば ミルク	22日 麻婆春雨 大根の酢の物 ご飯 果物 スキム棒 お茶	23日 親子バス遠足	24日 冷やし中華
26日 魚の煮付け 小松菜の炒めひたし 味噌汁 ご飯果物 芋かりんとう ミルク	27日 味噌カツ ベジタブルサラダ すまし汁 ご飯果物 サラレ ヨーグルト	28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	29日 パーティーの日 フィッシュバーグ ミートスパゲティ サラダ果物 えびせん アイス棒	30日 牛肉のオリエンタルソテー 粉ふきいも ご飯 果物 ミュージーリ お茶	31日 ツナスパゲティ オニオンスープ えびせん 牛乳



## 4月のパーティー



## 春野菜を楽しく、「おいしく」!

ふかふかの柔らかいキャベツの季節です。大胆に手でちぎってたっぷり食べませんか? 野菜炒め、焼きそば、スープ、塩もみ... 利用法はいろいろ。

子どもたちに「手伝って」の声かけなんていりません。おかあさんが鼻歌でも歌いながら楽しそうにちぎっていれば、すぐにとんできて「やらせて、やらせて」と飛びついてくること請け合いです。ワイワイちぎって、アツという間にキャベツの下ごしらえ終了です。

そら豆、グリーンピース、竹の子の皮むきもこの要領で楽しく子どもたちを誘いこんでしましましょう。



### 新ごぼうと牛肉の炒め煮

ごぼうはさがきにして、  
糸切りの牛肉と  
炒め、きんぴら風  
に味つける。

- ・かつおのたたき
- ・野菜の卵炒め
- ・うどのマヨネーズ和え
- ・そら豆ごはん
- ・グリーンアスパラの  
ごま和え
- ・新ごぼうと牛肉  
の炒め煮

### 鶏肉のマヨネーズ焼き

鶏肉は表面を軽く焼き、  
アルミカップに入れ、マヨネーズ、  
玉ねぎみじん切り、パセリ、  
を混ぜたものを  
のせ、オーブンで  
焼く。

## 5月の夕食

### ① そら豆ごはん

米2カップを洗い、ザルに  
とり、30分以上おいて、同量の  
水と、おいたそら豆1カップ、塩小1  
酒大2を入れて炊く。

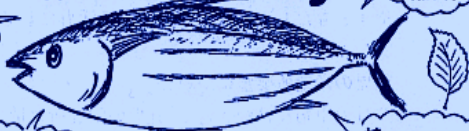
- ・鶏肉のマヨネーズ  
焼き
- ・グリーンピースのクリーム煮
- ・あさりのスープ
- ・たち魚の辛味焼き
- ・新キャベツのマヨネーズ炒め
- ・にらたまスープ

### たち魚の辛味焼き

たち魚の切身を、豆板じんに小さ  
しょう油大3、酒・砂糖大1、水大2  
で下味をつけ、フライパンで焼いて、  
最後につけ汁を加える。

### くりまわしのヒント

## かつおと買った



まずは  
たたきで  
しょうが、にんにく  
夏みかんの汁  
などを添え

照焼き  
煮魚

血合いは  
しょうがを交かして  
角煮に

あら煮  
しょうがやさんしょうの葉と

蒸して生利節  
サラダや酢の物に

