

きゅうしょくだより 5月

慶光保育園 給食室
R6年 4月30日

月	火	水	木	金	土
 今月のお弁当日 ありません。 		1 ・かに玉 ・小松菜の和え物 ・磯粉吹き ・トマト <hr/> ・クリームチーズクッキー ・牛乳	2 ・レバー入りハンバーグ ・南瓜サラダ ・果物 <hr/> ・たいやき ・牛乳	3 	4 
6 	7 ・鮭とそら豆の クリームグラタン ・厚揚げとこんにゃくの 炒め物 ・ゼリー <hr/> ・たぬきおにぎり ・牛乳	8 ・大豆入りひじきの油炒め ・キャベツと竹輪の セサミソース ・かえり ・果物 <hr/> ・ココア蒸しパン ・牛乳	9 ・春野菜カレー ・トマトと胡瓜の スタミナ漬け ・果物 <hr/> ・桜エビトースト ・牛乳	10 ・炒り豆腐 ・パプリカのおかか和え ・トマト <hr/> ・南瓜パイ ・牛乳	11 遠足 
13 ・魚の南蛮漬け ・アイルランド風ポテト ・果物 <hr/> ・竹輪の磯辺揚げ ・牛乳	14 ・親子焼き ・ひじきの洋風炒め ・ししゃも ・果物 <hr/> ・豆乳もち ・牛乳	15 ・かしわとコーンの 炒め物 ・ゆかりスパゲティー ・焼き南瓜 ・果物 <hr/> ・胡麻フロランタン ・牛乳	16 ・春キャベツの メンチカツ ・わかめと胡瓜の酢の物 ・果物 <hr/> ・チョコバナナマフィン ・牛乳	17 ・厚揚げの五目煮 ・小松菜の山吹和え ・果物 <hr/> ・焼き大福 ・牛乳	18 ・ハヤシライス ・炒り卵 ・果物 <hr/> ・せんべい
20 ・肉じゃが ・ごまじゃこサラダ ・果物 <hr/> ・クッキー ・牛乳	21 ・炒り卵の中華あんかけ ・切干大根のナムル ・トマト <hr/> ・フルーツヨーグルト ・牛乳	22 ・魚のつくね焼き ・アスパラの和え物 ・煮豆 ・果物 <hr/> ・ジャムサンド ・牛乳	23 ・トマトと肉団子の スープ ・ツナとわかめの さっと煮 ・果物 <hr/> ・ポテトたこ焼き ・牛乳	24 ・レバーの甘辛煮 ・大豆サラダ ・果物 <hr/> ・やせうま ・牛乳	25 ・豆乳スパゲティー ・ゆで卵 ・果物 <hr/> ・クリームパン
27 ・麻婆豆腐 ・切昆布の当座煮 ・レタス ・果物 <hr/> ・ツナパン ・果物	28 ・チーズ入りオムレツ ・野菜の納豆和え ・果物 <hr/> ・塩昆布おにぎり ・牛乳	29 ・豚肉の生姜焼き ・春雨の酢の物 ・トマト <hr/> ・南瓜団子 ・牛乳	30 ・魚のフライ タルタルソース ・三つ葉入り金平 ・果物 <hr/> ・米粉どら焼き ・牛乳	31 お誕生日会 ・ミートスパゲティー ・おにぎり ・スマイルポテト ・キャベツサラダ ・果物 <hr/> ・ケーキ ・牛乳	 今月の お誕生日会メニューは スパゲティーです♪

レシピ：トマトと胡瓜のスタミナ漬け

- ・トマト(大) 1個
- ・ニンニク 少々
- ・青しそ 4~5枚
- ・ごま油 5g
- ・胡瓜 1本
- ・醤油 15g
- ・砂糖 2.5g
- ・酢 10g
- ・胡麻 5g

作り方

- ①トマトは角切り、青しそはみじん切り、胡瓜はいちょう切りにする
- ②調味料を混ぜ合わせ、①の野菜と和える。