

# きゅうしょくだより 5月

慶光保育園

令和7年4月30日発行

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日は ありません。</p> 			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌マヨ焼き</li> <li>野菜のゆかり和え</li> <li>焼南瓜</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レバー入りハンバーグ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>スナップエンドウ</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>3</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の香草パン粉焼き</li> <li>筍とベーコンの炒め物</li> <li>粉吹芋</li> <li>ゼリー</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳もち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炒り卵の中華あんかけ</li> <li>牛蒡の金平</li> <li>トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>和風サラダ</li> <li>人参甘煮</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>パインクラッカー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>じゃがバター</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>プリン</li> </ul>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げのミートソース煮</li> <li>小松菜の山吹和え</li> <li>オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚のカレー南蛮</li> <li>大豆入り煮昆布</li> <li>トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目蒸し卵</li> <li>納豆とささみの梅肉和え</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>石垣もち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐のそばろ煮</li> <li>ペペロンチーノ風</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜のポトフ</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>ししゃも</li> <li>オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>黄粉団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>17 お見知り遠足</p> 
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚とそら豆のクリームグラタン</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>いちごミルクマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの五目煮</li> <li>青菜のおかか和え</li> <li>トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツポンチ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>洋風かきたま汁</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>竹輪とひじきのマヨサラダ</li> <li>オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まさご焼き</li> <li>わかめと胡瓜の酢の物</li> <li>煮豆</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが丸君</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナポリタン</li> <li>ゆで卵</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> </ul>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>野菜のナムル</li> <li>南瓜のミルク煮</li> <li>オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>人参スコーン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>トマトと胡瓜のレモン醤油和え</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこマヨトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レバーの甘辛煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ドレッシング和え</li> <li>トマト</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>30 お誕生日会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏飯</li> <li>とり天</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>クレープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミックスサンド</li> <li>コーンスープ</li> <li>リンゴ</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>おせんべい</li> </ul>

## 厚揚げのミートソース煮

- 豚ミンチ 100 g
- 炒め油 適量
- 厚揚げ 350 g (2~3枚)
- ケチャップ 40 g
- 人参 50 g (1/3本)
- コンソメ 適量
- ピーマン 35 g (1個)
- トマト缶 50 g
- 玉葱 150 g (1個)

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②厚揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。  
サイコロ状に切る。
- ③鍋に油をひき、野菜と豚ミンチを炒める。
- ⑤さらに厚揚げを加え炒める。
- ⑥トマト缶・ケチャップ・コンソメを加え、味を整える。

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。