



	月	火	水	木	金	
こんだて	2	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>			6	<h1>歓迎遠足</h1> 
	<p>きりぼしだいこんのすのもの</p> <p>しおさば かしわまち</p> <p>むぎごはん みそしる</p> <p>☆5月5日は「こどもの日」。柏餅は、昔から子供の成長を願って食べられた、端午の節句の伝統的な和菓子です。</p>					
材料・(kg)	小682 中821 小297 中356					
あか	ぎゅうにゅう あげ ちくわ さかな(さば)					
き	こめ むぎ ごま じゃがいも					
みどり	さとう かしわもち たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ レモン にんじん だいこん きゅうり キャベツ					
こんだて	9	10	11	12	13	
	<p>かみかみサラダ のりたまふりかけ</p> <p>あつあげのみそでんがく</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>☆「かみかみサラダ」には、さきいかやきくらげなど、かみこたえのある食材を使っています。しっかりかんで、食べましょう。</p>	<p>かわりきんぴら あおりんごゼリー</p> <p>メバルのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>☆メバルは体長20〜30cmの魚です。眼が大きいことから「眼張る(めばる)」という名がつきました。</p>	<p>じゃがいものちゅうかサラダ</p> <p>はるまき</p> <p>おまつちやパン タイピーエン</p> <p>☆鮮やかな緑色の抹茶を使った「お抹茶パン」です。小豆の甘納豆が入っています。</p>	<p>パインサラダ</p> <p>スナックいりこ</p> <p>チキンライス ラビオリスープ</p> <p>☆チキンライスは、日本生まれの洋食とされ、大正末期から昭和初期にかけ、今のようなくチャップ味になったとされています。</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>しゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボーはるさめ</p> <p>☆中国では間食に「点心」と呼ばれる簡単な料理を食べます。しゅうまいも点心の一つです。</p>	
材料・(kg)	小567 中735 小230 中292	小578 中716 小260 中318	小582 中788 小253 中329	小543 中714 小214	小602 中781 小226 中287	
あか	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あつあげ みそ さきいか ハム のりたまご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ さかな(メバル) てんぷら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ うずらのたまご チーズ ハム	ぎゅうにゅう たまご とりこ いりこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	
き	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう ゼリー	こめ むぎ ごま はるさめ あまなつとう あぶら ごまあぶら さとう たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんじん コーン きゅうり	こめ パター ラビオリ あぶら アーモンド さとう たまねぎ ビーマン パセリ エリンギ キャベツ レタス にんじん パイン きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	
みどり	キャベツ にんじん しょうが きゅうり ごぼう きくらげ	たまねぎ もやし だいこん ねぎ キャベツ ごぼう いんげん にんじん こんにゃく			たけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが レタス にんじん にんにく きゅうり コーン	
こんだて	16	17	18	19	20	
	<p>ごまあえ</p> <p>あかうおのカレーあげ</p> <p>ちやめし だんごじる</p> <p>☆新茶でご飯を炊きました。お茶には心を落ち着かせる働きがあります。飲むだけではなく、いろいろな料理に使いたいですね。</p>	<p>パイン</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>☆「マセドアン」というのはフランス語で、「コロコロに切った」という意味です。「マセドアンサラダ」は、コロコロやさいの、かわいいうサラダです。</p>	<p>ヨーグルトあえ</p> <p>てづくりコロッケ</p> <p>バーガーパン やさいスープ</p> <p>☆ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、お腹の調子を整えるはたらきがあります。</p>	<p>えだまめサラダ</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>☆じゃがいもには種類があります。「メイクイン」は煮くずれしにくいので、煮物に適しています。</p>	<p>ほしだいこんのきんぴら</p> <p>ホキのめんたいマヨやき</p> <p>むぎごはん くらわかぼちゃのみそしる</p> <p>☆冬に収穫した大根を干した「干し大根」。いつでも食べられる保存食は、昔の人々の知恵からうまれました。</p>	
材料・(kg)	小583 中740 小249 中309	小608 中761 小204 中254	小622 中790 小254 中316	小581 中740 小251 中309	小566 中711 小249 中299	
あか	ぎゅうにゅう ちくわ あげ たまご さかな(あかうお)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにく ぶたにく たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あつあげ のり チーズ かつおぶし あおりのり	ぎゅうにゅう さかな(ホキ) あげ てんぷら めんたいこ	
き	こめ だんご こむぎごま でんぶん あぶら さとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こむぎご あぶら じゃがいも パン じゃがいも	こめ むぎごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ むぎごま あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	
みどり	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく こまつな もやし かぼちゃ キャベツ きゅうり	たまねぎ エリンギ にんにく にんじん コーン きゅうり パイン えだまめ	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん パナナ みかん おうとう パイン	たまねぎ こんにゃく えだまめ いんげん レタス にんじん キャベツ	くらわかぼちゃ たまねぎ だいこん こんにゃく にんじん ねぎ いんげん	
こんだて	23	24	25	26	27	
	<p>すのもの</p> <p>とりにらどん</p> <p>むぎごはん すましじる</p> <p>☆鶏のから揚げをにらと合わせて、甘辛いしょうゆ味をつけ、鶏に丼にしました。ごはんは具をのせて食べましょう。</p>	<p>マカロニサラダ</p> <p>てづくりツナふりかけ</p> <p>むぎごはん くらわかぼちゃのみそしる</p> <p>☆今が旬の熊本県産の黒皮かぼちゃです。皮は濃い緑色で、でこぼこしているのが特徴です。今日はそぼろ煮にしました。</p>	<p>こんにゃくサラダ フルーツムース</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ひのくにパン しるピーフン</p> <p>☆熊本県産の小麦粉で作られた「火の国パン」。阿蘇山の形をまねています。</p>	<h1>振替休業日</h1>	<p>はるさめサラダ</p> <p>さばのみそに</p> <p>こだいめし つみれじる</p> <p>☆今日のごはんは、いつもの白米に、黒米、赤米、緑米、発芽玄米を加えて炊きました。熊本県産産物です。</p>	
材料・(kg)	小600 中762 小264 中328	小593 中748 小227 中281	小612 中799 小237 中302		小620 中780 小272 中327	
あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ ハム ツナ あおりのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ わかめ	ぎゅうにゅう つくね さかな(さば) ハム		
き	こめ むぎごま はるさめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	こめ むぎごま じゃがいも マカロニ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	パン ごまあぶら ピーフン あぶら さとう ムース	こめ ごだいまい じゃがいも はるさめ さとう ノンエッグマヨネーズ		
みどり	にんにく しょうが にら キャベツ えのきたけ きゅうり にんじん	くらわかぼちゃ きゅうり りんご にんじん こんにゃく	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく レタス きゅうり コーン	えのきたけ こまつな しょうが きゅうり キャベツ にんじん		
こんだて	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>あなたは 毎朝 どっちかな?</p>  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>朝から元気くん</p>  <p>朝は早めに起きる 朝ごはんはしっかり食べる トイレですっきり!</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>朝からへろおくん</p>  <p>寝坊ばかり 朝ごはんぬき 便秘・夜食を食べる 夜遅くまで起きている</p> </div> </div> <p>☆献立は予定です。都合により変更または中止する場合があります。</p>			
	<p>きびなごのからあげ</p> <p>さんさいおこわ みそしる</p> <p>☆旬のきびなごを揚げました。頭から丸ごと食べられるのでカルシウム満点です。</p>	<p>きびなご</p> <p>さかな(きびなご) あげ ハム わかめ こめ もちごめ</p> <p>さとう あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ えのきたけ もやし たまねぎ わらび にんにく かぼちゃ たけのこ にんじん きゅうり ねぎ</p>				
材料・(kg)	小571 中738 小228 中277					
あか						
き						
みどり						