


# 給食だより

令和2年(2020年)5月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
<p>* 今月お米の日はありません。 * 月組クッキングはコロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきます。</p> 				<p><b>1</b></p> <p>スペイン風オムレツ ベーコン・卵・チーズ 人参・ピーマン・パプリカ・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ</p> <p>刻み昆布の炒め煮 さつま揚げ・刻み昆布 人参 こんにゃく</p> <p>バナナ</p>	<p><b>2</b></p> 
<p><b>4</b></p> <p>みどりの日</p> 	<p><b>5</b></p> <p>こどもの日</p> 	<p><b>6</b></p> <p>振替休日</p>	<p><b>7</b></p> <p>麻婆豆腐 合ミンチ・豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸・生姜・筍 片栗粉・中華だし</p> <p>野菜のごま和え 人参・きゅうり・キャベツ すりごま</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>8</b></p> <p>春野菜の炊き合わせ 竹輪・鶏肉・厚揚げ 人参・絹さや・玉葱・筍・干し椎茸 じゃが芋・糸こんにゃく</p> <p>酢の物 ちりめん・わかめ きゅうり すりごま</p> <p>バナナ</p>	<p><b>9</b></p> <p>和風ポトフ 鶏肉・厚揚げ 人参・キャベツ・玉葱・しめじ じゃが芋</p> <p>ふりかけ</p> <p>オレンジ</p>
<p><b>11</b></p> <p>豚の生姜焼き 豚肉 玉葱・生姜 トマト・ブロッコリー</p> <p>スパゲティサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・玉葱 パスタ・マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>12</b></p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 竹輪・鶏ミンチ・厚揚げ 南瓜・人参・いんげん・玉葱・干し椎茸</p> <p>ひじきと大豆のサラダ ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ</p> <p>バナナ</p>	<p><b>13</b></p> <p>コロッケ 合ミンチ・卵 玉葱・ソース・ケチャップ じゃが芋・小麦粉・パン粉</p> <p>ハムサラダ ハムサラダ 人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり マヨネーズ</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p><b>14</b></p> <p>☆さばの味噌粕煮 ・棒チーズ 鯖・味噌・プロセスチーズ 生姜・青葱 酒粕</p> <p>☆もやしとわかめの和え物 竹輪・わかめ もやし・コーン すりごま・ごま油</p> <p>オレンジ</p> <p>手作りおやつ 抹茶スコーン</p>	<p><b>15</b></p> <p>オランダ煮 鶏ミンチ・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 片栗粉</p> <p>キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし</p> <p>バナナ</p>	<p><b>16</b></p> <p>ポークビーンズ 竹輪・豚肉・ベーコン・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ</p> <p>味つけ海苔</p> <p>オレンジ</p>
<p><b>18</b></p> <p>厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ・厚揚げ 人参・青葱・玉葱・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく</p> <p>じゃが芋とブロッコリーのサラダ ハム 人参・ブロッコリー・コーン じゃが芋・マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>19</b></p> <p>さけのごま揚げ 鮭 白ごま・黒ごま 片栗粉・小麦粉</p> <p>粕汁 豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 人参・青葱・玉葱・牛蒡・大根 糸こんにゃく・酒粕</p> <p>バナナ</p>	<p><b>20</b></p> <p>カレー 牛肉 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー</p> <p>サラダ ウインナー・卵 トマト・ブロッコリー</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ メロンパン風クッキー</p>	<p><b>21</b></p> <p>ポトフ ウインナー 人参・キャベツ・玉葱 じゃが芋・コンソメ</p> <p>竹輪のカレー揚げ 竹輪・卵 小麦粉・カレー粉</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>22</b></p> <p>煮込みハンバーグ 合ミンチ・卵・豆腐・牛乳・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・ケチャップ・ソース</p> <p>グリーンサラダ トマト・ブロッコリー 人参・きゅうり・キャベツ</p> <p>パイナップル</p>	<p><b>23</b></p> <p>親子どんぶり 鶏肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸</p> <p>棒チーズ</p> <p>オレンジ</p>
<p><b>25</b></p> <p>ちゃんぽん焼き・ゆで卵 粉かつお・豚肉・卵・青のり 人参・青葱・玉葱・キャベツ・もやし そば・うどん・ソース</p> <p>ひじきのふりかけ 花かつお・ひじき</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>26</b></p> <p>☆酒粕のタンドリーチキン風 鶏肉 トマト・ブロッコリー 酒粕・カレー粉</p> <p>ポテトサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ</p> <p>バナナ</p>	<p><b>27</b></p> <p>じゃが芋の旨煮 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく</p> <p>中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり ごま油・すりごま</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ 酒粕のパウンドケーキ</p>	<p><b>28</b></p> <p>魚のフライ メルルーサ・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ</p> <p>マセドアンサラダ チーズ・スキムミルク 人参・きゅうり さつま芋・マヨネーズ</p> <p>オレンジ</p>	<p><b>29</b></p> <p>高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ・卵・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 じゃが芋</p> <p>おひたし 竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま</p> <p>バナナ</p>	<p><b>30</b></p> <p>クリームシチュー ベーコン 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー</p> <p>のり佃煮</p> <p>オレンジ</p>

 このマークのついている日は白飯を持参して下さい。  
※お米の入った袋に名前を書いてくださいね。

※食材は都合により変更する場合があります。

## \* 酒粕は小野市からいただきました！

酒粕は、搾りカスではなく「栄養の宝庫」。  
米・麴・酵母由来の機能性成分が濃縮された状態で豊富に含まれている優秀な食品です。  
効果≫美肌効果・免疫力アップ・肝臓の保護・便秘解消・骨粗鬆症の予防など

