

給食メニュー 2023年5月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2023.05.01	2023.05.02	2023.05.03	2023.05.04	2023.05.05	2023.05.06
ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのき) 魚の照り焼き じゃが芋人参のきんぴら しらす海苔納豆 お誕生日ケーキ	梅おかかごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) 魚のカレームニエル エリンギ青のり炒め トマト 鯉のぼりホットケーキ	休園日	休園日	休園日	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.05.08	2023.05.09	2023.05.10	2023.05.11	2023.05.12	2023.05.13
糸こんにゃくそぼろごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ちくわの磯辺焼き ブロッコリーと人参のごま和え	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の煮つけ トマト キャベツ納豆 マカロニきな粉	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ) 豚こま酢豚 大豆の甘辛揚げ焼き しらすとよもぎの粉ふき芋 寒天人参オレンジゼリー 玄米ぼん煎餅	ごはん 野菜スープ 魚のハーブムニエル アスパラとウインナーの加熱炒め 果物 わかめツナおにぎり	ごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 魚と野菜塩麹蒸し しらすきゅうりポン酢 そら豆 お誕生日ケーキ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.05.15	2023.05.16	2023.05.17	2023.05.18	2023.05.19	2023.05.20
ごはん 味噌汁 (じゃが芋・白菜) 豚肉とれんこん梅蒸し ワカメとちくわのきんぴら しらす 水ようかん 玄米ゴマせんべい	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) 魚の昆布蒸し ほうれん草おひたし コーン納豆 きな粉ヨーグルト レーズン	白菜丼 味噌汁 (もずく・豆腐) ピーマンと鶏肉の甘酢炒め しらす入り粉ふき芋 大豆チーズ焼き	梅おかかごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) 魚のゴマ味噌がけ もずくときゅうりの酢の物 果物 よもぎ蒸しパン	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) 魚の塩麹焼き ひじきの煮物 果物 人参おからケーキ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2023.05.22	2023.05.23	2023.05.24	2023.05.25	2023.05.26	2023.05.27
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚のソテー味噌ソース キャベツのかつお煮 トマト納豆 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) 鶏のさっぱり煮 梅おかか納豆 しらす みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 魚の塩麹トマトソース かぼちゃのそぼろ煮 果物 米粉バナナケーキ	ツナ大豆ごはん 春雨スープ 小松菜人参ささみの胡麻和え しらす入りカレー風味粉ふき芋 柿の葉のメープルごま絡め 玄米おかき	*ふりふりおにぎり 味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) 豆腐ハンバーグ きゅうりスティック 金時豆 米粉の和風ケーキ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト
2023.05.29	2023.05.30	2023.05.31			
ごはん 味噌汁 (もやし・豆腐) 魚の竜田揚げ 人参じゃこ炒め ブロッコリー醤油麹胡麻和え ウインナーとトクの甘辛炒め	ごはん 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋) 鶏肉の梅味噌煮 いんげんの塩麹ツナ和え 果物 ぶどうゼリー 南部せんべい	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 高野豆腐の重ね煮 小松菜のおかか煮びたし 蒸しカボチャ 大学芋 玄米ぼん煎餅			
<p><今月の予定></p> <p>5/12 (金) 食育の日「そら豆」…亜鉛などのミネラルやビタミンB・Cなど栄養たっぷりのそら豆。みんなでさやから取り出しますよ!</p> <p>5/26 (金) お料理の日「*ふりふりおにぎり」…カップの中にごはんを入れて、振りながらつくるおにぎりです。天気がよければ公園で食べます。</p>					

*献立内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。