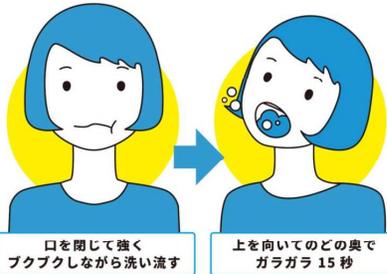


令和3年5月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土																		
<p>食事をする前や帰宅後は正しい手洗い・うがいをして風邪予防や食中毒予防をしましょう♪家族で実践してみてくださいね！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>～手の洗い方～</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>～うがいの仕方～</p>  </div> </div>																							
1 お弁当 	3 建国記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ごはん 酢豚 みそ汁 ネーブル ミルク せんべい	7 ひじきごはん 納豆入りさつま揚げ 甘酢キャベツ みそ汁 飲むヨーグルト レモンケーキ	8 ごはん 魚のカレーピカタ 切り干し大根のサラダ 五目スープ ミルク ココロポテトドッグ																	
10 マーボー丼 ベーコンスープ キウイフルーツ ミルク カステラ	11 のりごはん ジャージャー麺 けんちん汁 ヨーグルト ミルク きな粉のココロクッキー	12 麦ごはん 魚の南蛮漬け 大豆のサラダ 青のり汁 ミルク 南瓜ケーキ	13 納豆ごはん ひじきの炒り豆腐 みそ汁 バナナ ミルク きなこラスク	14 食パン マカロニのカレー煮 キャベツスープ ヤクルト お茶 肉味噌おにぎり	15 鮭わかめごはん ぎせい豆腐 ひじきとマカロニの和え物 みそ汁 ミルク リングドーナツ																		
17 ごはん 肉豆腐 みそ汁 ネーブル ミルク カレーまん風蒸しパン	18 ごはん きびなごのフライ 野菜サラダ 若竹汁 ミルク フルーツポンチ	19 ごはん 豚肉のみそ焼き のりの佃煮和え すまし汁 飲むヨーグルト お麩ラスク	20 ミルクロールパン 和風スパゲッティ 野菜スープ ヤクルト お茶 筍そぼろおにぎり	21 キッズビビンバ クリームコソスープ ヨーグルト ミルク ロールケーキ	22 のりごはん 五目煮豆 みそ汁 キウイフルーツ ミルク カリカリトースト																		
24 ごはん 和風ハンバーグ キャベツとツナのマヨネーズ和え みそ汁 ミルク みたらし団子	25 ひじきごはん 魚のノルウェー煮 きつね汁 バナナ ミルク チョコおからケーキ	26 ミルクロールパン クリームシチュー 春雨サラダ ヨーグルト お茶 鮭昆布おにぎり	27 中華風混ぜごはん 豆腐の落とし揚げ 酢の物 みそ汁 ミルク ココアロンパンクッキー	28 ごはん 八宝菜 わかめスープ ネーブル ミルク ミルクスティック	29 納豆ごはん 筑前煮 豚汁 キウイフルーツ 飲むヨーグルト みかんゼリー																		
31 麦ごはん 甘ダレ唐揚げ 三色ナムル みそ汁 ミルク りんご蒸しパン	<p>✽献立紹介✽ 『きびなごの蒲焼き』</p> <p style="color: pink;">今が旬のきびなご料理、ぜひ作ってみてくださいね♪</p> <p>○材料（3～5歳児1人分）</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>きびなご</td> <td>20g</td> <td>小麦粉</td> <td>2g</td> <td>片栗粉</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>濃口醤油</td> <td>3g</td> <td>みりん</td> <td>2g</td> <td>ざらめ</td> <td>2g</td> </tr> </table> <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①きびなごはよく洗い、水気をきる。 ②きびなごに、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせた粉をまぶして油で揚げる。 ③濃口醤油、みりん、ざらめを鍋で煮詰めてタレを作る。 ④揚げたきびなごをタレに絡めたらできあがり♪ <div style="text-align: right;">  </div>					きびなご	20g	小麦粉	2g	片栗粉	2g	揚げ油	適量					濃口醤油	3g	みりん	2g	ざらめ	2g
きびなご	20g	小麦粉	2g	片栗粉	2g																		
揚げ油	適量																						
濃口醤油	3g	みりん	2g	ざらめ	2g																		