

5月のこんだて(前半)

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(小・中・高) (kcal)
1・金				たけのこごはん	油あげ	米、もち米	たけのこ	しょうゆ、酒、こんぶ	615
				やしじゃがのとろそぼろあんかけ	とりひき肉	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、さやえんどう	砂糖、酒、みりん、しょうゆ、かつおだし	738
				とうふのとろとろじる	とうふ	かたくり粉	しめじ、えのき、キャベツ、しょうが、にんじん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
7・木				にくだんごやさいのあますあんかけ	にくだんご	ごま油、かたくり粉	たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	とりがら、砂糖、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、酢、塩	567
				ちんげんさいのちゅうかスープ	いとかまぼこ	ごま油	ちんげんさい、にんじん、キャベツ、えのき	とりがら、酒、塩、しょうゆ	680
8・金				あつあげチャンプルー	ぶた肉、あつあげ	ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょうが、干ししいたけ、にんにく	塩、しょうゆ、酒、こしょう	543
				しろなのみそじる	みそ	じゃがいも	おおさかしろな、えのきだけ、にんじん	かつおこんぶだし	652
11・月				ぶたキムチごはん	ぶた肉	米、ごま油	はくさいキムチ	酒、しょうゆ、みりん	508
				こまつなとキャベツのナムル		ごま油、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん	610
				タッカンマリふうスープ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	とりがら、塩、しょうゆ、酒	
12・火				とりにくのあまからに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが、ちんげんさい	酒、黒砂糖、酢、しょうゆ	515
				さつきじる	とうふ、わかめ、みそ		たけのこ、ごぼう、にんじん、さやえんどう	かつおこんぶだし	618
13・水				ふわふわどん	ぶた肉、ふ	米、かたくり粉	たまねぎ、みつば、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	553
				ほうれんそうのおすまし	とうふ、油あげ		だいこん、にんじん、ほうれんそう	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	664
14・木				あじのげんまいフレークやき(ソース)	あじ	げんまいフレーク、エッグケア		酒、塩、ウスターソース、とんかつソース	576
				むしキャベツ			キャベツ	塩	691
				ポトフ	とりにく	じゃがいも	ブロッコリー、玉ねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	とりがら、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう	
15・金				えんどうまめごはん		米	えんどう豆	塩ころじ、こんぶ	572
				とりじゃが	とり肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	酒、酢、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	686
				わかたけじる	とうふ、わかめ		たけのこ、だいこん	塩、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

えんどうまめのまめ知識☆～きぬさや・グリーンピースは兄弟?!～

さやから出して実を食べるえんどうまめは、春から初夏が旬の野菜です。大阪では特に青臭さが少ない「うすいえんどう」が食べられます。えんどうまめは成人した長男(皮が薄く食べやすい)、グリーンピースは中高生くらいの次男(皮が固い)、きぬさやはまだまだ幼い三男(さやごと食べる)といえます。ちなみに赤ちゃんが豆苗(芽を食べる)です。こうして覚えると面白いですね。

