

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・木	🍞	🥛		マーボーどん	とうふ、ぶたひき肉、みそ	米、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、にら、青ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう	627
				とりにくとかぼちゃのスープ	とり肉		かぼちゃ、だいこん、にんじん	とりがら、酒、塩、しょうゆ	752
2・金	🍞	🥛		あつあげチャンプルー	ぶた肉、あつあげ	ごま油	玉ねぎ、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、こしょう	540
				しろなのみそしる	みそ	じゃがいも	おおさかしろな、えのきたけ、にんじん	かつおこんぶだし	648
7・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	564
				じゃがいものおすまし	とうふ、油あげ	じゃがいも	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	677
8・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	573
				むしキャベツ			キャベツ	塩	688
				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	
9・金	🍞	🥛		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	510
				さつきじる	とうふ、わかめ、みそ		だけのこ、ごぼう、にんじん、さやえんどう	かつおこんぶだし	612
12・月	🍞	🥛		やきじゃがのそぼろあん	ぶたひき肉	じゃがいも、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	砂糖、酒、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	571
				キャベツのおすまし	とうふ		キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	685
13・火	🍞	🥛		にらとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	ごま油	にら、玉ねぎ、しめじ、にんじん、だけのこ、にんにく	とりがら、酒、かき油、塩、しょうゆ	574
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、しょうが	とりがら、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	689
14・水	🍞	🥛		キーマカレー	ぶたひき肉、大豆	米、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ごまつな、しょうが、にんにく、トマト缶、りんごペースト	赤ワイン、とりがら、ウスターソース、クチャップ、カレー粉、カレールー	688
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	826
15・木	🍞	🥛		とりのからあげふう	とり肉	かたくり粉	しょうが	しょうゆ、酒	546
				そえやさい			キャベツ にんじん	塩、こしょう	655
				うめわん	とうふ、油あげ、糸かまぼこ	くず粉	おおさかしろな、にんじん、えのきたけ	梅干し、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	
16・金	🍞	🥛		ダッカルビ	とり肉、みそ	ごま油	じゃがいも、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、コチュジャン、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	538
				ぶたにくとだいこんのスープ	ぶた肉、とうふ	ごま油	だいこん、にら、しょうが、にんにく	とりがら、酒、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	646

※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。

えんどうまめのみ知識☆～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。

