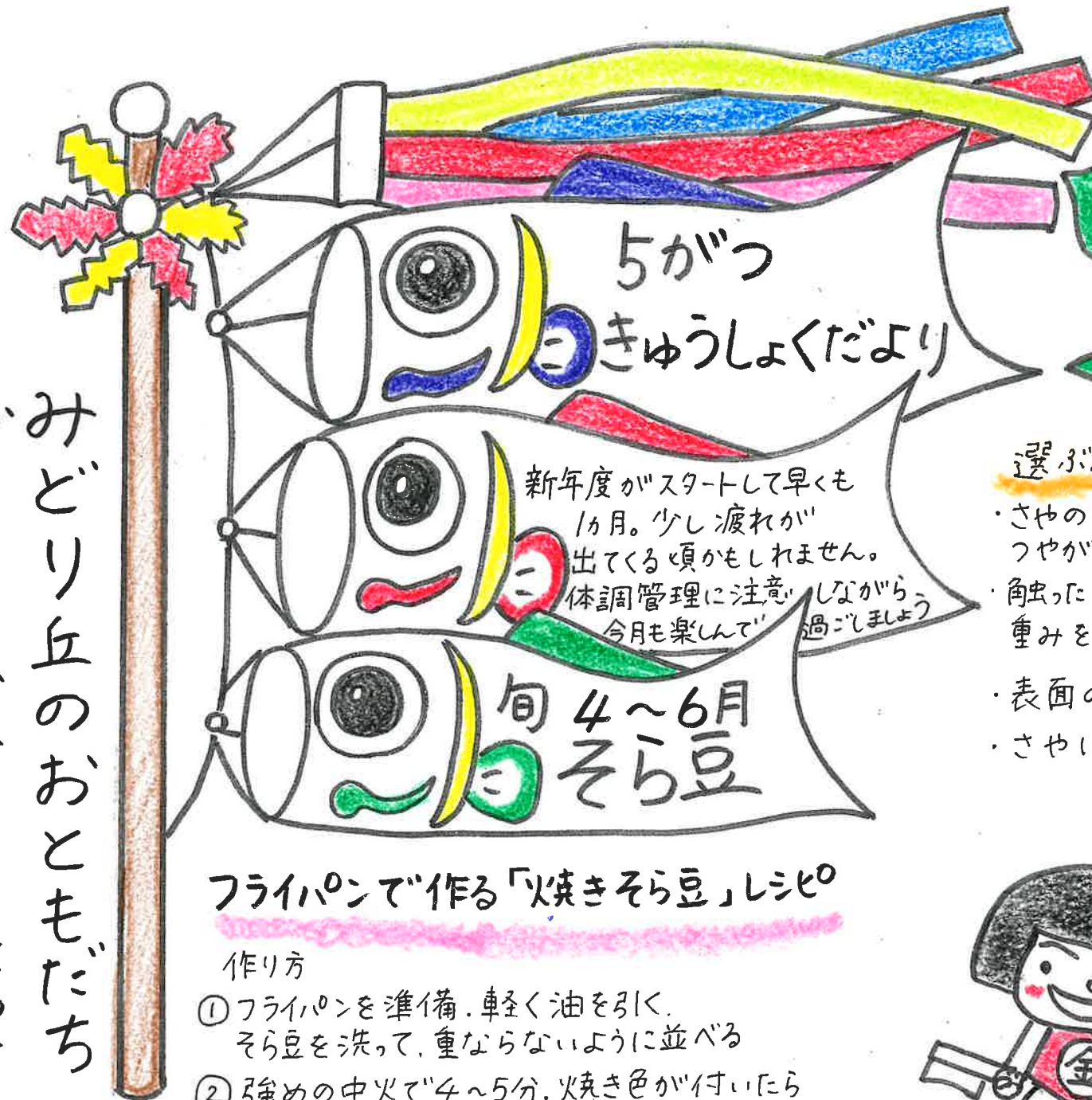


みどり丘のおともだち
げんきにおおきくなっ
てね



魚羊度が落ちやすいので
店頭に出回る期間は
短く、旬を感じやすい食材です

選ぶポイント

- ・さやの緑色が「魚羊やかで」
つやがあり、ふっくらと膨らんでいる
- ・角虫った時にしっかりと弾力があり、持った時に
重みを感じる
- ・表面のうぶ毛が取れていない
- ・さやに豆の形がくっきり見え、そろっている

フライパンで作る「焼きそら豆」レシピ

作り方

- ① フライパンを準備、軽く油を引く。
そら豆を洗って、重ならないように並べる
- ② 強めの中火で4~5分、焼き色が付いたら
うら返して3~4分焼く

お好みで「塩、しょうゆ、ドレッシング」で食べてね!!



5月5日
こどもの日



5月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
 入園・進級から早くも一か月が過ぎました！ 新しいクラス、お友達と楽しそうに過ごすみんなを見て、 給食の先生もパワーをもらっています♪♪ 今月も春の味覚がいっぱいな給食になっているので、 もりもり食べて元気いっぱいすごそうね！ 			1日	2日	3日
			ごはん ドライカレー ◆☆ミックスサラダ 牛乳 せんべい	ごはん コロッケ ◆☆グリーンサラダ 牛乳 ヨーグルト	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
	 (振替え)	ごはん ◆えびとビーフンのソテー 人参の友禅和え 牛乳 パナナ	ごはん ◆さわらのムニエル マカロニサラダ トマト ゆで卵 牛乳 ◆オレンジ	ごはん ◆キャベツのポークビーンズ ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 ★かぶと春巻き	牛肉と新玉ねぎの卵とし丼 麴のおみそ汁 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日	17日
☆たけのこご飯 ◆エビフライ ◆☆スナッペン豆腐のみそ汁 牛乳 クラッカー	ごはん ◆まぐろのオーロラ煮 ◆☆ボイルキャベツ トマト 牛乳 ★ジャムサンド	ごはん オムレツ ◆ツナ大豆 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん お好み焼き ☆若竹汁 牛乳 せんべい	ごはん ☆絹さやと高野の卵とし ◆☆キャベツとひじきの梅肉和え ★ホットケーキ&ヤクルト	中華そば ゆで卵 牛乳
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ◆☆あじの香味焼き ◆ブロッコリーのかつお和え トマト 牛乳 オレンジ	ごはん ◆れんこんの五目豆 ◆ししゃものカレー焼き 牛乳 ★黄金パン	ごはん 鶏すき煮 わかめと揚げのみそ汁 牛乳 せんべい	ごはん ◆照り焼きハンバーグ ◆ボイルブロッコリー 人参のグラッセ ゆで卵 牛乳 クッキー	ごはん ◆チキンカツ ◆☆キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ ★バナナサンド&ジョア	パン クリームシチュー ◆☆キャベツのごま和え 牛乳
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん チキンチャップ ◆☆ボイル野菜&スパ ゆで卵 牛乳 ★三つ編みパイ	ごはん ◆フィッシュカツ ◆☆ボイル野菜 トマト 牛乳 ★フルーツポンチ	ごはん 鶏つくねと野菜の含め煮 わかめと卵の酢の物 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん 豚肉の生姜ソテー ゆで卵 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん おからと豆腐のおやきあんかけ ☆焼そば 人参のグラッセ 牛乳 おにぎり	和風スパゲティ ミニサラダ ロールパン 牛乳

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！