

2025年 5月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p>～献立によせて～</p> <p>今月は運動会がありますね。2週目から練習がはじまります。がんばりすぎて疲れが出てくる時期です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとるようにしましょう。</p>			<p>1</p> <p>パン 牛乳</p> <p>若鶏のマーレード焼き</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>のサラダ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いり豆腐</p> <p>もやしのからしあえ</p>
<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7 季節の料理</p> <p>ごはん (六十八夜)</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの緑茶揚げ</p> <p>いそ煮</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>じゃがいものサラダ</p>	<p>9 季節の料理</p> <p>豆ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとわかめのあえ物</p> <p>豚汁</p>
<p>12 世界の料理(中国)</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>中華スープ</p>	<p>13</p> <p>肉ごぼううどん</p> <p>牛乳</p> <p>切り干大根のあえ物</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそかけ</p> <p>干草あえ</p> <p>豆腐のすまし汁</p>	<p>15</p> <p>ミートサンド</p> <p>牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ブルー</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>若鶏の立田揚げ</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>えのきたけのみそ汁</p>
<p>19 世界の料理(中国)</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>たまごスープ</p>	<p>20</p> <p>豚丼</p> <p>牛乳</p> <p>くきわかめの酢の物</p> <p>美生かん</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>焼きししゃも</p> <p>五目煮</p> <p>油あげのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>ホキと大豆のオーロラソースあえ</p> <p>小松菜とコーンのサラダ</p> <p>じゃがいも入りスープ</p>	<p>23</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>海藻サラダ</p> <p>いちごヨーグルト</p>
<p>26</p> <p>振替休日</p>	<p>27</p> <p>ソフトめん</p> <p>クリームソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>寒天サラダ</p> <p>日向夏ゼリー</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ひじき入り酢の物</p> <p>わかめ汁</p>	<p>29</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>ハンガリアシチュー</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>30</p> <p>玄米入りごはん</p> <p>牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>きゅうりの酢の物</p>



旬の今がおいしい アスパラガス



▶アスパラガスの畑です。種を植えた年は、収穫することができません。2年目に出た芽から収穫します。

▶朝と夕方の2回収穫します。朝はまだ小さかったアスパラガスも、夕方までにはぐんと大きく育ちます。

▶アスパラガスは、伸びている途中で、虫に食べられると、曲がってしまい、出荷することができなくなってしまいます。

