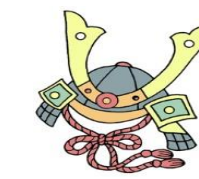




5月のメニュー



月(ごはん)	火(ごはん)	水(パン)	木(ごはん)	金(ごはん)	土(ごはん)		
 <p>～旬の食べ物～ アスパラ たけのこ ごぼう ジャがいも キウイ いちご</p> <p>★印の日には甘辛い味が出来ます。(3歳以上児さん) カルシウムが摂れ、よく噛む練習になります。</p>					1日 ○チンジャオロース風炒め ○もやしのごま酢和え ●クッキー 牛肉 ピーマン 玉葱 人参 えのき ジャがいも ハム もやし 胡瓜		
3日	4日	5日	6日	7日	8日		
憲法記念日 ○けんちん汁 ○レバー煮★ ●かぼちゃミルクもち 鶏肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 里芋 葱 干椎茸 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく	みどりの日 ○魚のお好み焼き 青梗菜のスープ ●さつまいもの蒸しパン エノミンチ 卵 玉葱 人参 葱 フロッキー ウインナー 青梗菜 コーン	こどもの日 ○豚肉の生姜炒め ○ちくわと胡瓜の酢の物 ●おせんべい 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ ちくわ 胡瓜 もやし	10日 ○高野豆腐の卵とじ ○ウインナーと野菜のソテー ●ポテトもち 鶏肉 エビ 高野豆腐 人参 玉葱 ウインナー もやし ピーマン	11日 ○松風焼き ○切干大根ナムル★ ●ココアちんすこう 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 葱 トマト ハム 切干大根 胡瓜	12日 ○クリームシチュー ○レバーサラダ ●ヨーグルト 鶏肉 玉葱 人参 ジャがいも しめじ 鶏レバー レタス 胡瓜	13日 ○魚のきのこあんかけ ○里芋のどぼろ煮 ●マカロニきなこ 赤魚 椎茸 えのき 人参 玉葱 鶏ミンチ 里芋 いんげん	14日 遠足 15日 ○麻婆豆腐 ○ひじきの中華和え ●ビスケット 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 葱 干椎茸 ハム ひじき 胡瓜 コーン
17日	18日	19日	20日	21日	22日		
○肉じゃが ○春雨の酢の物★ ●マッシュマロバー 牛肉 玉葱 人参 ジャがいも 糸こんにゃく いんげん 厚揚げ ハム 春雨 胡瓜 コーン	○カルシウムオムレツ ○フレンチサラダ ●サンドイッチ 鶏ミンチ ちいめん 卵 チーズ 人参 玉葱 ハム レタス 胡瓜	○ポークビーンズ ○青菜のごま和え ●フルーツヨーグルト 豚肉 大豆 玉葱 人参 ジャがいも ピーマン しめじ 小松菜 もやし 胡瓜	○鯖の西京焼き ○ごぼうのきんぴら ●ホットケーキ 鯖 トマト ごぼう 大根 人参 いんげん 糸こんにゃく	○カレーライス ○中華サラダ ●クッキー 牛肉 大豆 人参 玉葱 ジャがいも アスパラ 焼き豚 レタス 胡瓜 もやし	○筑前煮 ○胡瓜と若布の酢の物 ●おせんべい 鶏肉 厚揚げ れんこん ごぼう 里芋 人参 こんにゃく いんげん ちいめん 胡瓜 若布		
24日	25日	26日	27日	28日	29日		
○鯖の味噌煮 ○根菜煮 ●芋ようかん サバ フロッキー 里芋 大根 人参 厚揚げ いんげん	○豚汁 ○ひじき煮★ ●米粉のきなこクッキー 豚肉 人参 玉葱 ごぼう キャベツ 干し椎茸 油揚げ ひじき いんげん	○ハンバーグ ○アスパラと胡瓜のツナマヨ和え ●おにぎり 合挽ミンチ 玉葱 人参 ピーマン トマト ツナ アスパラ 胡瓜 コーン	○千草焼き ○スパゲティサラダ ●牛乳寒天 鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 干椎茸 葱 フロッキー ハム スパゲティ 胡瓜 コーン	○豚肉と厚揚げの中華炒め ○切干大根煮★ ●オレンジゼリー 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 干椎茸 切干大根 いんげん 油揚げ	○親子丼 ○昆布煮 ●クッキー 鶏肉 卵 蒲鉾 人参 玉葱 葱 干椎茸 昆布 厚揚げ いんげん		
31日	● おうちで食育 ● みんなが気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナーは子どものうちから身につけておきたいものです。 まずは食べ物のいのちに感謝すること、食事を作ってくれた人に感謝するあいさつの大切さから伝えていきましょう。 ただ、まだ小さな子どもですから、注意ばかりにならないように楽しい食事を心がけてください。						
○ささみのパン粉焼き ○五目納豆 ●みたらし豆腐白玉 ささみ トマト 挽割納豆 ちいめん たくあん 人参 小松菜	○ 食事のマナー ○ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食べている途中で席を立たない ・テーブルにひじをつかない ・口に食べ物が入っているときはしゃべらない ・音を立てて食べない(口を閉じて噛む)						

