



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>だんだんと保育園での生活にも慣れてきた様子の子どもたち。しかし、慣れない環境での生活の疲れから、突然体調を崩してしまう子もいますので、お子さんの表情や食欲の変化に十分注意しながら体調管理に気をつけてあげてくださいね。</p>  | | | 1日 ほうれん草のオムレツ ひじきとキャベツのサラダ ミルクもち 豚ミンチ 卵 ほうれん草 玉葱 人参 ジャガイモ フロッキー ハム キャベツ 胡瓜 ひじき | 2日 こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 柏餅風蒸しパン 合挽ミンチ 豆腐 卵 玉葱 人参 フロッキー ハム ジャガイモ 胡瓜 | 3日 憲法記念日 |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| こどもの日 | 振替休日 | 肉団子のスープ アスパラベーコン炒め トマト蒸しパン 鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 春雨 ベーコン アスパラ ジャガイモ | 魚の南蛮漬け 切干大根サラダ とうとうとウインナーのケーキ作り 赤魚 人参 玉葱 ビーマン ハム 切干大根 胡瓜 | 親子遠足 | 焼きそば もやしのナムル おせんべい 豚肉 エビ 蒲鉾 中華麺 玉葱 人参 キャベツ ビーマン ハム もやし 胡瓜 |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 鶏の唐揚げ マカロニサラダ パリパリピザ 鶏肉 トマト ハム マカロニ 胡瓜 人参 | 回鍋肉 わかめスープ バナナ 芋ようかん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ パプリカ 厚揚げ しめじ わかめ えのき 葱 バナナ | カルシウム卵焼き レバーサラダ チーズサブレ 豚ミンチ 卵 チーズ 玉葱 人参 ビーマン トマト 鶏レバー ジャガイモ 胡瓜 | 鶏肉と大豆のトマト煮 胡瓜とちくわの酢の物 マシュマロスナック 鶏肉 大豆 玉葱 人参 ジャガイモ しめじ 小松菜 ちくわ 胡瓜 もやし | 鮭の西京焼き 五目納豆 ジャムサンド 鮭 トマト 納豆 人参 小松菜 たくあん | わかめうどん 根菜煮 クッキー 鶏肉 わかめ 玉葱 人参 かまぼこ 葱 うどん麺 厚揚げ 里芋 蓮根 ごぼう |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| チキンカレー フロッキーサラダ かぼちゃ豆乳ケーキ 鶏肉 ジャガイモ 玉葱 人参 ビーマン しめじ ツナ フロッキー コーン | 魚の竜田揚げ キャベツソテー おまし汁 大豆のカントリークッキー 白身魚 フロッキー ウインナー キャベツ 人参 玉葱 ビーマン えのき わかめ | 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ ヨーグルト 鶏肉 フロッキー ハム スパサラ 胡瓜 人参 | 高野豆腐のうま煮 新ごぼうのきんぴら 鶏そぼろおにぎり 鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 いんげん 油揚げ ごぼう 糸こんにゃく | 豚肉とかぼちゃの煮物 海苔チーズ納豆 やせうま 豚肉 かぼちゃ 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ 小松菜 海苔 チーズ 納豆 | ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ ビスケット ウインナー 玉葱 人参 ビーマン しめじ スパゲティ ツナ レタス 胡瓜 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 中華丼 レバー煮 ちんすこう 豚肉 エビ 人参 玉葱 キャベツ たけのこ パプリカ しめじ 鶏レバー ニラ 糸こんにゃく | 筑前煮 春雨の酢の物 メーブルポテト 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう 蓮根 里芋 こんにゃく いんげん ハム 春雨 胡瓜 | グリームシチュー コールスローサラダ トマトおこわ 鶏肉 玉葱 人参 しめじ ジャガイモ キャベツ ハム コーン 胡瓜 | カラフル麻婆豆腐 ひじき煮 納豆のお好み焼き 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ビーマン パプリカ ゆでたけのこ ひじき いんげん 油揚げ | フリの照り焼き ごぼうサラダ マカロニきなこ フリ フロッキー ハム ごぼう 人参 胡瓜 コーン | ちゃんぽん たけのこの和風サラダ おせんべい 豚肉 エビ 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 中華麺 ちりめん たけのこ 胡瓜 |

★印の日には甘辛いいごが出ます。(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。