



～もりのキッチン～

令和2年度
5月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	★ 	1 から揚げ ポイルキャベツ・ミニトマト 鯉のぼりサラダ 味噌汁・イチゴ	2 チキンカレー 福神漬け キャベツのツナ和え バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
4 	5 こどもの日 	6 振替休日	7 お好み焼き風卵焼き 甘辛いりこ 切り干し大根の焼きそば風 味噌汁・オレンジ	8 高野豆腐のオランダ煮 キャベツと竹輪のセサミソース 中華スープ メロン	9 びびん丼 大豆入り煮昆布 味噌汁 バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
11 豆腐ハンバーグ和風あんかけ じゃが芋のきんぴら ジュリアンスープ パイナップル	12 魚のごまマヨ焼き 粉ふき芋 ハリハリサラダ すまし汁・リンゴ	13 そぼろご飯 肉じゃが ごまじゃこサラダ 味噌汁 パイナップル	14 キッシュ風卵焼き 甘辛いりこ 厚揚げの煮物 コンソメスープ・リンゴ	15 魚のチーズフライ トマト 野菜の納豆和え 味噌汁・リンゴ	16 中華丼 ニラ卵 味噌汁 バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
18 ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え リンゴ	19 かしわとコーンの炒め物 ししやも ひじきの炒め煮 味噌汁・リンゴ	20 豚肉の生姜焼き トマト もやしナムル 春雨スープ・メロン	21 炒り卵のハヤシソースかけ スナップエンドウ 小松菜のウィンナー炒め 味噌汁・メロン	22 豆腐のまり揚げ トマト 春雨サラダ 味噌汁・リンゴ	23 親子丼 炒り豆腐 味噌汁 バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
25 煮魚 南瓜とインゲンの炊き合わせ 野菜のオーロラ和え 味噌汁・リンゴ	26 巣ごもり卵 甘辛いりこ 春雨のチャプチェ 味噌汁・メロン	27 レバーの味噌炒め スパゲティサラダ 卵スープ リンゴ	28 魚のキャロット焼き スナップエンドウ 刻み昆布とツナのきんぴら 味噌汁・メロン	29 ユーリンチー キャベツのおかか和え 味噌汁 パイナップル	30 三色丼 ジャーマンポテト 味噌汁 バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけでカルシウムを強化しています。



子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。
子どもが欲しがるときだけでなく、運動や入浴後、汗をかいたときなどが、水分補給のタイミングです。
保育園では、保育室にキーパー、ランチルームには水素水サーバーを置き、いつでも水分補給が出来るようにしています。

