



～もりのキッチン～

令和3年度
5月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	★ 	★ 	1 チキンカレー 福神漬け じゃこサラダ バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時 せんべい
3時	3時	3時	3時	3時	3時 カステラ
3 	4 	5 	6 豚肉のマーマレード炒め 野菜ナムル コンソメスープ バナナ	7 魚の南蛮漬け 大豆サラダ 味噌汁 イチゴ	8 牛丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 バナナ
9時	9時	9時	9時	9時	9時 ウェハース
3時	3時	3時	3時	3時	3時 パン
10 コロコロ麻婆豆腐 ジャーマンポテト ワカメスープ パイナップル	11 チーズ 魚のキャロット焼き スナップエンドウ 小松菜のウィンナー炒め 味噌汁・パイナップル	12 甘辛いりこ 卵の中華あんかけ 刻み昆布とツナの金平 すまし汁 メロン	13 肉じゃが ししゃも 大豆入り煮昆布 味噌汁・メロン	14 ユーリンチー・トマト 野菜の鮭フレーク和え 卵スープ イチゴ	15 親子丼 カレー粉吹き芋 味噌汁 バナナ
9時 かんぱん	9時 せんべい	9時 かんぱん	9時 ボーロ	9時 クッキー	9時 クラッカー
3時 じゃこおにぎり	3時 パナナケーキ	3時 小松菜入り黄粉団子	3時 黒糖饅頭	3時 クリームサンド	3時 黒糖パン
17 コッペパン レバー入りハンバーグ・トマト ハリハリサラダ ジュリアンスープ パイナップル	18 チーズ 魚の煮付け スナップエンドウ 野菜炒め 味噌汁・パイナップル	19 手作りふりかけ ひじき入り炒り豆腐 ドレッシングサラダ 味噌汁 キウイ	20 お好み焼き風卵焼き 人参の甘煮 インゲンのごま和え コンソメスープ・リンゴ	21 豆腐のまり揚げ・トマト 春雨サラダ 味噌汁 イチゴ	22 豚そぼろご飯 キャベツのツナ和え 味噌汁 バナナ
9時 せんべい	9時 ビスケット	9時 クッキー	9時 サブレ	9時 あられ	9時 ボーロ
3時 青のリバイブポテト	3時 豆乳もち	3時 焼きそば	3時 中華蒸しパン	3時 卵サンド	3時 コッペパン
24 厚揚げと鶏肉のケチャップ煮 ごぼうサラダ コンソメスープ キウイ	25 かに玉あんかけ 磯粉吹き芋 ひじきとチーズのサラダ 味噌汁・メロン	26 かえり炒め チキンステーキ 蓮根のカレー金平 春雨スープ メロン	27 チーズ レバーの甘辛煮 スパゲティーサラダ 味噌汁 スイカ	28 魚の磯フライ フライドポテト 小松菜のおかか和え 味噌汁・スイカ	29 ハヤシライス 福神漬け マカロニサラダ バナナ
9時 クラッカー	9時 ウェハース	9時 ボーロ	9時 せんべい	9時 クッキー	9時 あられ
3時 焼き大福	3時 ひじきおにぎり	3時 黄じゃがクッキー	3時 フルーツヨーグルト	3時 納豆ラスク	3時 コッペパン
31 魚のオニオンマヨ焼き 蒸し南瓜 春雨の中華炒め ジュリアンスープ・キウイ	<p>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、ランチルームに水素水サーバーを置き、いつでも補給が来るようにしています。</p>				
9時 ビスケット	9時	9時	9時	9時	9時
3時 雑炊	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・かえりいりこ・チーズでカルシウムを強化しています。

