



～もりのキッチン～

令和4年度
5月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
2 魚のピザソース焼き・キャブツのゆかり和え ジャーマンポテト コンソメスープ 果物	3 憲法記念日 	4 	5 こどもの日 	6 高野豆腐のオランダ煮 じゃこサラダ 味噌汁 果物	7 タコライス 野菜の甘煮 ワカメスープ 果物
9時 ウエハース 3時 兜パイ	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 ポーロ 3時 帽子パン	9時 せんべい 3時 カステラ
9 じゃが芋入り麻婆豆腐 三色ピーマンのおかか和え 味噌汁 果物	10 魚のオニオンマヨ焼き・トマト ハリハリサラダ すまし汁 果物	11 五目蒸し卵・甘辛いりこ じゃがチーズ 味噌汁 果物	12 鮭の塩焼き・トマト 大豆サラダ 団子汁 果物	13 元氣ナゲット・スナップエンドウ ワカメの酢の物 コンソメスープ 果物	14 チキンライス ごぼうの金平 オニオンスープ 果物
9時 クッキー 3時 うぐいす蒸しパン	9時 あられ 3時 ヨーグルトケーキ	9時 ビスケット 3時 焼きそば	9時 ポーロ 3時 豆乳もち	9時 せんべい 3時 クロックムッシュ	9時 ウエハース 3時 パン
16 ウインナー入り卵焼き・トマト 春雨サラダ ワカメスープ 果物	17 チーズ 魚の煮付け・人参の甘煮 アスパラの炒め物 味噌汁 果物	18 かえり炒め 豆腐の五目炒め 小松菜のおかか和え すまし汁 果物	19 鶏のマーレード焼き・スナップエンドウ 春野菜の和え物 味噌汁 果物	20 親子遠足 0・1歳クラスはお弁当日です 	21 鮭と卵のちらし寿司 ゆかりポテト すまし汁 果物
9時 ポーロ 3時 水ようかん	9時 せんべい 3時 マフィン	9時 かんぱん 3時 塩ちんすこう	9時 ウエハース 3時 じゃが丸くん	9時 3時 わかめうどん	9時 クラッカー 3時 カステラ
23 レバー入りハンバーグ・トマト 野菜の納豆和え ワカメスープ 果物	24 チーズ 豚肉キャブツの胡麻味噌炒め もやしのナムル 味噌汁 果物	25 ししゃも チャーチン 厚揚げとこんにやくの煮物 コンソメスープ 果物	26 大豆入りひじきの油炒め ポテトサラダ 味噌汁 果物	27 魚のフライタルタルソース・トマト 切干大根の煮付け 中華スープ 果物	28 カレー 福神漬け 切昆布の当座煮 果物
9時 せんべい 3時 パナナケーキ	9時 ビスケット 3時 グラノーラスコーン	9時 クッキー 3時 みたらしじゃが団子	9時 サブレ 3時 筍おにぎり	9時 あられ 3時 ミルククリームパン	9時 ポーロ 3時 パン
30 筑前煮 インゲンのごま和え 野菜スープ 果物	31 魚の香草パン粉焼き・トマト じゃが芋の金平 味噌汁 果物	★ 	★ 	★ 	★
9時 クラッカー 3時 チョココップケーキ	9時 ウエハース 3時 焼き大福	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
★ 	 水分補給	<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、いつでも補給が出来るようにしています。</p>			
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9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、パンです。(今月はごはんのみです)
- ★おやつ時の飲み物は牛乳です。
- ★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。

