



# ～もりのキッチン～

令和5年度  
5月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 魚のキャロット焼き スナップエンドウ きりざい納豆和え 味噌汁・果物	<b>2</b> チーズ 大豆入りつくねの甘酢あんかけ 胡瓜のしらす和え 中華スープ 果物	<b>3</b>  憲法記念日	<b>4</b>  こどもの日	<b>5</b>  こどもの日	<b>6</b> 鮭のさっぱり寿司 キャベツのおかか和え すまし汁 果物
9時 かりんとう	9時 ウエハース	9時	9時	9時	9時 せんべい
3時 ポテトたこ焼き	3時 柏餅	3時	3時	3時	3時 カステラ
<b>8</b> 肉じゃが インゲンとアスパラのツナマヨ和え 味噌汁 果物	<b>9</b> 手作りふりかけ 魚のバーベキューソース焼き カレー粉吹き芋 ひじきの華風和え すまし汁・果物	<b>10</b> チーズ レバーの味噌炒め コールスローサラダ 味噌汁 果物	<b>11</b> 玄米フレークチキン スナップエンドウ ヒジキとチーズのサラダ コンソメスープ・果物	<b>12</b> 親子遠足 	<b>13</b> ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え 果物
9時 かりんとう	9時 クラッカー	9時 あられ	9時 クッキー	9時	9時 ホーロ
3時 竹輪の磯辺焼き	3時 豆腐入りチーズケーキ	3時 塩麴入りバナナマフィン	3時 お好み焼き	3時	3時 パン
<b>15</b> 麻婆豆腐 切昆布の当座煮 すまし汁 果物	<b>16</b> ししゃも 豆乳卵スープ 五目炒め おにぎり 果物	<b>17</b> 手作りふりかけ 牛肉とインゲンの炒め物 トマト ポテトサラダ ワカメスープ・果物	<b>18</b> 五目煮 スナップエンドウのソテー 煮豆 味噌汁・果物	<b>19</b> 唐揚げ・千切りキャベツ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	<b>20</b> 三色丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物
9時 かりんとう	9時 ビスケット	9時 チーズ	9時 せんべい	9時 あられ	9時 かりんとう
3時 にゅうめん	3時 ヨーグルトケーキ	3時 大豆とかえりの餡煮	3時 饅頭	3時 吉四六おにぎり	3時 カステラ
<b>22</b> ツナと小松菜の卵焼き トマト・春雨の酢の物 味噌汁 果物	<b>23</b> 手作りふりかけ 魚ミンチのハンバーグ アスパラ スナップエンドウのオーロラ和え ワカメスープ・果物	<b>24</b> チーズ ひじきと高野豆腐の炒め物 キャベツと竹輪のセサミソース すまし汁 果物	<b>25</b> ぎせい豆腐 粉吹き南瓜 キャベツのサラダ 味噌汁・果物	<b>26</b> 魚の南蛮漬け ごぼうサラダ コンソメスープ 果物	<b>27</b> 親子丼 切干大根のナムル 若竹汁 果物
9時 ビスコ	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 ウエハース	9時 サブレ	9時 クラッカー
3時 黄粉入り塩ちんすこう	3時 お麩ラスク	3時 黒糖おからスコーン	3時 フルーツ白玉	3時 シュガートースト	3時 パン
<b>29</b> 魚の塩焼き・人参の甘煮 野菜のチャプチェ 味噌汁 果物	<b>30</b> かえりいりこ 高野豆腐とチーズのスクランブルエッグ トマト ジャーマンポテト 中華スープ・果物	<b>31</b> 手作りふりかけ チキンステーキ スナップエンドウ レンコンのカレー金平 春雨スープ・果物	★ 	★ 	★ 
9時 かりんとう	9時 あられ	9時 クッキー	9時	9時	9時
3時 ココアもち	3時 黄粉ミルククリームパン	3時 人参マフィン	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・パンです。
- ★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。

5月5日は端午の節句「こどもの日」です。  
子どもたちの健やかな成長を願い、保育園では  
2日(火)のおやつに柏餅を食べてお祝いします。

5月の旬の野菜には、キャベツ、アスパラ、スナップエンドウ、じゃが芋など美味しい野菜がたくさんあります。  
葉が柔らかく水分や甘みも増している春キャベツ、肉厚で歯ごたえがよくほんのり甘いスナップエンドウなど  
旬の野菜は美味しさはもちろんのこと、栄養価が高いのも特徴です。  
保育園ではその時期でしか味わえない旬の野菜を使った食事作りを心がけています。

