



～もりのキッチン～

令和6年度
5月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	1 甘辛いりこ ひじきと高野豆腐の炒め物 ニラジャーマンポテト すまし汁 果物	2 魚ミンチのハンバーグ 春キャベツのオーロラ和え コンソメスープ・トマト 果物	3 	4
9時	9時	9時 かりんとう	9時 クッキー	9時	9時
3時	3時	3時 わかめおにぎり	3時 柏餅	3時	3時
6 	7 手作りふりかけ 豆腐のケチャップ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	8 煮豆 蒸し鶏の中華ソースかけ 切干大根の煮付け すまし汁 果物	9 レバーの味噌炒め 春雨の酢の物 中華スープ 果物	10 魚の南蛮漬け 新じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 果物	11 野菜カレー 福神漬け ブロッコリーのおかか和え 果物
9時	9時 クラッカー	9時 あられ	9時 クッキー	9時 かりんとう	9時 ホーロ
3時	3時 人參マフィン	3時 黒糖お麩ラスク	3時 フルーツ白玉	3時 黄粉ミルククリームパン	3時 パン
13 チンジャオロース コールスローサラダ 中華スープ 果物	14 ししゃも 洋風かき玉スープ 大豆炒め おにぎり 果物	15 手作りふりかけ ゴロゴロ野菜の卵焼き 胡瓜のシラス和え すまし汁・スナックエンドウ 果物	16 魚のBBQソースかけ ひじきの華風和え 味噌汁・トマト 果物	17 親子遠足 	18 豚丼 かえりいりこ 味噌汁 果物
9時 かりんとう	9時 ビスケット	9時 クッキー	9時 せんべい	9時	9時 かりんとう
3時 にゆうめん	3時 ヨーグルトケーキ	3時 ココアもち	3時 小豆蒸しパン	3時	3時 カステラ
20 けんちん煮 インゲンとアスパラのツナマヨ和え 味噌汁 果物	21 手作りふりかけ 魚の塩焼き きりざい納豆 すまし汁・アスパラ 果物	22 パン 高野豆腐とチーズのスクランブルエッグ キャベツと竹輪のセサミソース コンソメスープ・トマト 果物	23 かえりいりこ 麻婆豆腐 切昆布の当座煮 ワカメスープ 果物	24 豆腐のまり揚げ 切干ナポリタン 味噌汁・スナックエンドウ 果物	25 焼肉丼 煮豆 味噌汁 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 黄粉スコーン	3時 豆腐入りチーズケーキ	3時 ミネラルおにぎり	3時 みたらしじゃが団子	3時 フレンチトースト	3時 パン
27 魚の煮付け 春キャベツの和え物 味噌汁・南瓜の甘煮 果物	28 甘辛いりこ 牛肉とインゲンの炒め物 ポテトサラダ 中華スープ 果物	29 手作りふりかけ 玄米フレークチキン ひじきとチーズのサラダ 味噌汁・トマト 果物	30 豆腐の中華煮 スナックエンドウのソテー 卵スープ 果物	31 チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物	★
9時 かりんとう	9時 あられ	9時 クッキー	9時 ビスコ	9時 クッキー	9時
3時 竹輪のゆかり揚げ風	3時 黄粉入り塩ちんすこう	3時 焼きそば	3時 塩麹入りバナナマフィン	3時 ポテトたご焼き	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(木)のおやつに柏餅を食べてお祝をします。

5月の旬の野菜には、キャベツ、アスパラ、スナックエンドウ、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クエンドウなど
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。

