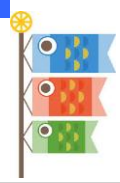
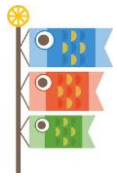
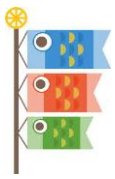
～もりのキッチン～

令和7年度5月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★	★ 	1 甘辛いりこ 豚肉のゴマ味噌炒め もやしのナムル すまし汁 果物	2 キャベツ入りメンチカツ・トマト ひじきの華風和え 中華スープ 果物	3
9時 / 3時	9時 / 3時	9時 / 3時	9時 クッキー 3時 バナナケーキ	9時 クラッカー 3時 かぶとパイ	9時 / 3時
5	6 	7 甘辛いりこ ソーセージ入り卵焼き キャベツのゆかり和え コンソメスープ 果物	8 じゃが芋入り麻婆豆腐 三色ピーマンのおかか和え ワカメスープ 果物	9 魚フライのタルタルソースかけ 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	10 豚丼 ごぼうの金平 味噌汁 果物
9時 / 3時	9時 / 3時	9時 あられ 3時 焼き大福	9時 ボーロ 3時 うぐいす蒸しパン	9時 かりんとう 3時 ミルククリームパン	9時 ビスコ 3時 パン
12 手作りふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き・スナップエンドウ 春野菜の和え物 味噌汁 果物	13 高野豆腐の中華風煮 じゃこサラダ 中華スープ 果物	14 甘辛いりこ チャーチュン 厚揚げとこんにゃく煮 味噌汁 果物	15 親子遠足	16 魚のピザソース焼き 小松菜のウィンナー炒め コンソメスープ 果物	17 タコライス 小松菜のおかか和え ワカメスープ 果物
9時 ビスケット 3時 豆乳もち	9時 クラッカー 3時 ヨーグルトケーキ	9時 クッキー 3時 ソーセージロール	9時 / 3時	9時 せんべい 3時 じゃが丸くん	9時 あられ 3時 カステラ
19 手作りふりかけ 魚のオニオンマヨ焼き・トマト ハリハリサラダ 味噌汁 果物	20 煮豆 豆腐の五目炒め ゆかりポテト 卵スープ 果物	21 パン レバー入りハンバーグ・スナップエンドウ 春雨サラダ コンソメスープ 果物	22 豆腐のまり揚げ・人参グラッセ 切干ナポリタン 味噌汁 果物	23 野菜カレー 福神漬け 切昆布の当座煮 果物	24 中華丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物
9時 ビスコ 3時 スコーン	9時 クッキー 3時 黒糖饅頭	9時 せんべい 3時 青菜のおにぎり	9時 ウエハース 3時 みたらしじゃが団子	9時 サブレ 3時 塩ちんすこう	9時 クラッカー 3時 パン
26 大豆入りひじきの油炒め マカロニサラダ すまし汁 果物	27 ししゃも 五目蒸し卵 じゃがチーズ 味噌汁 果物	28 手作りふりかけ 蒸し鶏の中華ソースかけ ひじきの煮物 中華スープ 果物	29 魚の香草パン粉焼き じゃが芋金平 味噌汁 果物	30 元気ナゲット・千切りキャベツ ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物	31 鮭と卵のちらし寿司 キャベツのツナ和え すまし汁 果物
9時 かりんとう 3時 マフィン	9時 あられ 3時 水ようかん	9時 ボーロ 3時 和風スパゲティ	9時 ビスコ 3時 チョコカップケーキ	9時 クッキー 3時 ひじきおにぎり	9時 ビスケット 3時 カステラ

★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・煮豆・ししゃも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。健やかな成長を願い、保育園では2日(金)のおやつに「かぶとパイ」を食べてお祝いをします。

春の旬の野菜を味わってみませんか？

★春キャベツ★　みずみずしくて柔らかく、ビタミンCが豊富。ふわっとして、丸みがあるものが美味しいです。
★新玉葱★　肉厚で柔らかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。
★たけのこ★　食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満防止の効果があります。

旬の野菜は美味しさはもちろんのこと、栄養価が高いのが特徴です。保育園では、その時期でしか味わえない旬の食材を使用した食事作りを心掛けています。旬だからこそ感じられる見た目や、香りなども楽しんでみてくださいね。