

# 5月 予定献立表



令和6年5月1日

日付	曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	水曜	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじき炒め スープ いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	トマト和え	お粥 肉団子 和え物 スープ フルーツ
2日	木曜	わかめご飯 魚のピカタ 厚揚げの味噌煮 すまし汁 フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	胡瓜のサラダ	お粥 蒸し魚 豆腐の煮 スープ フルーツ
3日	金曜	憲法記念日				
4日	土曜	みどりの日				
6日	月曜	こどもの日				
7日	火曜	白パン 鯉のぼりハンバーグ 春雨サラダ スープ フルーツ	牛乳 マドレーヌ	牛乳	チーズ	お粥 ハンバーグ 和え物 スープ フルーツ
8日	水曜	麦ご飯 タンドリーチキン ビーフン炒め 味噌汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	ほうれん草の和え 物	お粥 鶏肉煮 芋煮 スープ フルーツ
9日	木曜	ひじきご飯 魚の西京焼き 胡瓜とトマトのサラダ すまし汁 フルーツ	スキムミルク バナナ	牛乳	高野豆腐の煮物	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
10日	金曜	麦ご飯 松風焼き 切干大根煮 すまし汁 いりこ	ぶどうゼリー	牛乳	だし巻き卵	お粥 鶏団子 大根煮 スープ フルーツ
11日	土曜	春の遠足(ジュース・お菓子)				
13日	月曜	きなこパン 魚のトマトソースかけ ツナサラダ スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	肉豆腐	お粥 魚の蒸し焼き 豆腐 煮...スープ...フルーツ
14日	火曜	麦ご飯 鶏肉のクリーム煮 野菜添え スープ いりこ	フルーツポンチ	牛乳	さつまいものオレン ジ煮	お粥 ささ身煮 芋煮 スープ いりこ
15日	水曜	麦ご飯 魚の胡麻揚げ風 ジャーマンポテト 味噌汁 フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	トマト	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
16日	木曜	麦ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁 いりこ	スキムヨーグル ト	牛乳	スクランブルエッ グ	お粥 鶏肉煮 野菜煮 スープ フルーツ
17日	金曜	<b>お誕生会</b> ボークカレー チキンバー 野菜添え フルーツ ゼリー	牛乳 きなこマカロニ	牛乳	チーズ	お粥 鶏団子 じゃが芋煮 スープ フルーツ
18日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	そうめん フルーツ
20日	月曜	白パン 鮭グラタン サラダ スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	芋煮	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
21日	火曜	麦ご飯 ささみフライ しらすの酢の物 すまし汁 いりこ	ヨーグルトケー キ	牛乳	炒り豆腐	お粥 ささ身煮 豆腐煮 スープ いりこ
22日	水曜	麦ご飯 魚のカレー照り焼き 筑前煮 味噌汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	アスパラサラダ	お粥 魚の蒸し煮 野菜煮 スープ いりこ
23日	木曜	鮭ご飯 厚揚げのはさみ煮 野菜添え すまし汁 フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	南瓜煮	お粥 豚肉煮 南瓜煮 スープ フルーツ
24日	金曜	麦ご飯 魚の菜の花焼き 卵の花炒め すまし汁 いりこ	牛乳 黒金もち	牛乳	こふき芋	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
25日	土曜	カレーうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	うどん フルーツ
27日	月曜	ジャムパン 魚のマヨ焼き スペニッシュオムレツ スープ フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	洋風白和え	お粥 魚の蒸し煮 卵焼き スープ フルーツ
28日	火曜	麦ご飯 豚肉のパン粉焼き 野菜添え 味噌汁 いりこ	牛乳寒	牛乳	煮豆	お粥 豚肉煮 サラダ スープ フルーツ
29日	水曜	麦ご飯 八宝菜 竹輪の甘辛煮 中華スープ いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	胡瓜とトマトのサ ラダ	お粥 魚の蒸し煮 和え物 スープ フルーツ
30日	木曜	コーンライス 魚のラビゴットソースかけ ポテト焼き スープ フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	レバーの甘辛煮	お粥 煮魚 じゃが芋煮 スープ フルーツ
31日	金曜	麦ご飯 から揚げ風 野菜サラダ すまし汁 いりこ	おにぎり	牛乳	炒り豆腐	お粥 鶏団子煮 サラダ スープ フルーツ

\*端午の節句\* 5月5日はこどもの日です。保育園では、5月7日(火)の給食で鯉のぼりハンバーグを提供し、みんなで楽しくお祝いしたいと思います。

\*旬の食材を食べましょう\*

◎春キャベツ 免疫機能の低下を防ぐビタミンCが豊富

◎新じゃが芋 ビタミンCや体のエネルギーとなる炭水化物が豊富で、老廃物の排泄を手助けするカリウムや、粘膜や皮膚を強化する役割をもつナイアシンを多く含みます。