

5月 献立表

令和7年

日付	副食	主食	ミルク 牛乳	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	ミルク 牛乳	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ココア	果物	菓子							牛乳	ココア	果物	菓子
1日(木)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	16日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯		おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時		○	○
2日(金)	じゃがいものそぼろに キャベツのみそする きゅうりとワカメのすのもの	ご飯		カップヨーグルト	粥 肉じゃが	10時		○	○	17日(土)	ミートボールカレー フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○
3日(土)										18日(日)									
4日(日)										19日(月)	さけのこうそうパンこやき コンソメスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
5日(月)										20日(火)	ブルコギ ワカメスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
6日(火)										21日(水)	やさいたっぷりスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	リッチ ツイスト	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
7日(水)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	さくさくクッキー	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	22日(木)	とりのてきやき たまねぎのみそする カニカマとやさいのあえもの	ご飯		のむヨーグルト	粥 みそ汁	10時		○	○
8日(木)	ちくわのいそべあげ とんじる はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豚汁	10時 15時		○	○	23日(金)	たにんどん いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
9日(金)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	24日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
10日(土)	にくうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	25日(日)									
11日(日)										26日(月)	さばのみそやき すましる いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
12日(月)	さばのしょうゆに ワカメのみそする きりぼしだいごんに	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	27日(火)	さんしょくそぼろごはん とうふのみそする	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時		○	○
13日(火)	とりのレモンふうみ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	28日(水)	きのこのわふうスパゲティ コロコロスープ チーズキッス	アップル コッペ	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
14日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン		フルーツゼリー	粥 肉じゃが	10時		○	○	29日(木)	カレーライス パンサンズー	ご飯	15時 牛乳	むしパン	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
15日(木)	チキンライス やさいたっぷりスープ いりたまご	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	30日(金)	やきにくふうやさしいため ワカメスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
										31日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○

新緑が美しい季節になりました。
 保育園のこいのぼりも元気に青空をおよいでいます。
 入園・進級して一ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様ですね。
 一方、少し疲れもたまってくる時期でもあります。
 十分に睡眠をとり、しっかり朝食を食べて、
 元氣よく登園できるようにしましょう。



～春の旬を味わおう～
 春キャベツ みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとして丸みがあるのが美味しいです。
 たけのこ 食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止になります。
 新じゃが 皮が薄くハリがあるものがおすすすめ！ビタミンB1、Cが豊富です。
 新たまねぎ 肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれます。

