

5月のこんだて

令和 3年 5月 1日 枚田みのり保育園

爽やかな5月の風に吹かれ、園庭で楽しそうに遊ぶ子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を送っています。
5月5日は子どもの日。子どもたちの健やかな成長と幸せを願い、5月7日(金)を子どもの日のメニューにしました。

☆ 5月7日(金) 献立 ☆

- ・ツナマヨサンド ・ハンバーグ ・フライドポテト
- ・ブロッコリー ・春キャベツのコンソメスープ (おやつ)
- ・ヤクルト ・いちご ・こどもの日クッキー



1(土)
ご飯・豚のしょうが煮 新じゃがのこふきいも・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ふたもも 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	大豆入りカレー・福神漬け ブロッコリー入りツナサラダ・ゆで卵 ☆ 精白米 ☆ 牛かた 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも・カレー ☆ ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ にんじん きゃべつ ☆たまご ☆福神漬け 牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆チーズ	ツナマヨサンド・ハンバーグ・フライドポテト ブロッコリー・春キャベツのコンソメスープ ☆ 食パン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ きゅうり ☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 豚ひき肉 ☆じゃがいも ☆ブロッコリー ☆キャベツ 人参 玉ねぎ アスパラ 小松菜 ヤクルト・こどもの日クッキー・いちご ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 薄力粉 有塩バター ☆いちご	牛丼・おかか和え みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆ かつお節 キャベツ じゃくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
親子丼・切り干し大根のサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ 切り干しだいこん まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ にんじん きゅうり ☆ えのきたけ ぶなしめじ こまつな にんじん たまねぎ 牛乳・大学いも ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも いりごま	ご飯・高野のフライ・春野菜のソテー すまし汁(水菜・豆腐) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 パン粉 薄力粉 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス ☆ 木綿豆腐 みずかけな にんじん たまねぎ 切り干しだいこん	ご飯・カレイの煮つけ 春キャベツとじゃこの和え物・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ にんじん キャベツ じゃくとうもやし しらす干し こまつな ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・鶏肉の照焼き・ひじき煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも ☆ 乾ひじき 生揚げ にんじん さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 切り干しだいこん 青ねぎ	ご飯・たらけチャップあんかけ ペイクドじゃが・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ たらトマトケチャップ にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ じゃがいも あおさ ☆ 塩わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 切り干し大根	焼きそば・ポテトサラダ すまし汁(豆腐) ☆ 中華めん ふたローズ 人参 たまねぎ キャベツ お好み焼きソース 削り節 ☆ じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ まぐろ油漬缶詰 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 牛乳・ゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ゆかり
牛乳・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ バインアップル みかん りんご	牛乳・りんご・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆麩	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆きなこ マカロニ		

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯・鮭のカレーマヨ焼・アスパラと卵のソテー・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さけ カレー粉 マヨネーズ ☆ 鶏卵 アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 牛乳	ご飯・ぎせいどうふ・五目きんぴらみそ汁(きゃべつ・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 鶏卵 乾ひじき 青ねぎ ☆ にんじん ごぼう 生いも板こんにやく さやいんげん だいこん ゆでたけのこ いらごま ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ	ご飯・牛肉の柳川風・ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 牛かたロース 鶏卵 にんじん たまねぎ ごぼう ☆ ブロッコリー ひじき ごま たまねぎ にんじん ☆ こまつな ぶなしめじ たまねぎ にんじん 生揚げ	ご飯・鮎の竜田揚げ・切干大根の酢の物・すまし汁(豆腐・たけのこ) ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 ☆ 切干しだいこん にんじん キャベツ ほうれんそう ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 塩わかめ たけのこ	ご飯・お豆腐ナゲット・キャベツのごまマヨ和え・レタススープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ キャベツ りよくとうもやし にんじん いらごま こまつな マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ レタス ぶなしめじ	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃがみそ汁(豆腐・小松菜) ☆ 精白米 まぐろ缶詰 ひじき にんじん しめじ ☆ 牛かた(赤肉) にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ
牛乳・りんご・ポップコーン ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ポップコーン	牛乳・きなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 薄力粉 無塩バター	牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 片栗粉	牛乳・オレンジ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆チーズ	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ レモン果汁 ロールパン 有塩バター	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビューココア ホットケーキミックス
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
ご飯・鮎の梅焼き・ひじきサラダみそ汁(きゃべつ・油揚げ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さばうめ塩漬 ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき コーン缶詰粒 マヨネーズ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ ☆ 納豆	ご飯・高野と絹さやの卵とじわかめうどん・じゃこふりかけ・バナナ ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ 塩わかめ ゆでうどん にんじん たまねぎ ☆ しらす干し いらごま あおさ ☆ バナナ	ご飯・オムレツ風(アスパラ・トマト)ブロッコリーサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん トマト アスパラガス トマトケチャップ たまねぎ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	ご飯・鮎のマヨ味噌焼き大豆の五目煮・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さわら マヨネーズ 甘みそ ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにやく ゆでごぼう ゆでたけのこ さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ 鶏卵	ご飯・鶏肉のから揚げ・ほうれん草ともやしのナムル・中華スープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも ☆ ほうれんそう りよくとうもやし しらたき いらごま にんじん ☆ にんじん たまねぎ 青ねぎ 生しいたけ 鶏がらだし	中華丼・小松菜の炒め煮わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース はくさい にんじん ゆでたけのこ たまねぎ ごま油 ☆ こまつな にんじん たまねぎ 生揚げ ☆ 塩わかめ にんじん たまねぎ 切干しだいこん
牛乳・きなこフレンチトースト ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 鶏卵 普通牛乳 きな粉	牛乳・むしパン(イチゴジャム) ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	牛乳・オレンジ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆小魚 ごま	牛乳・苺のムース ☆ 普通牛乳 ☆ 普通牛乳 寒天 いちごジャム	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天 りんご	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

31日(月)
ご飯・ホキのマヨネーズ焼きかぼちゃのオープン焼き・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ ホキ 人参 玉ねぎ マヨネーズ パセリ ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ネギ
牛乳・こしあんクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ こしあん 有塩バター 薄力粉



旬の食材 たけのこ
 たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん・煮物など旬の味を楽しめるといいですね。



端午の節句は、邪気をはらうとされていた「菖蒲」を軒先につるしたり、枕の下に入れり、お風呂に入れたりして厄払いをします。
 (菖蒲湯)
 菖蒲の葉を湯に浮かべて香りづけしたり、頭に巻いて無病息災を願います。

