



# 5月のこんだて



令和4年5月1日 枚田みのり保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ひじきごはん・ハンバーグ・ポテト 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 乾ひじき にんじん ☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ぶたひき肉 豆腐 ☆ フライドポテト ☆ 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 牛乳 いちご・ヤクルト・こどもの日クッキー ☆ いちご ☆薄力粉 有塩バター ☆ 乳酸菌飲料	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ビーフカレー・ブロッコリー入りツナ サラダ・春野菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 じゃがいも たまねぎ カレールウ ☆ ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ キャベツ 人参 ☆ 人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛もも にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ 牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯・鯖の竜田揚げ・キャベツの ごまマヨ和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 なたね油 おろししょうが ☆ キャベツ 人参 もやし ごま マヨネーズ ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれん草	親子丼・切り干し大根のサラダ チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ 切り干し大根 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ きゅうり 人参 ☆ チンゲンサイ もやし 人参 たまねぎ	ご飯・麻婆豆腐・かぼちゃの オープン焼き・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 片栗粉 ごま油 ピーマン ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 人参 たまねぎ 小松菜 えのきたけ	ご飯・鯖の白みそ焼き・野菜のソテー すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・カレー肉じゃが・小松菜と厚揚げ のお浸し・みそ汁(キャベツ)・納豆 ☆ 精白米 ☆納豆 ☆ じゃがいも 人参 たまねぎ 牛もも いんげん カレールウ ☆ 人参 こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ 人参 たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん おぎ	ご飯・豚のしょうが煮・じゃがいもの にっころがし・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも 生姜 たまねぎ 人参 インゲン ☆ じゃがいも ☆ わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐
牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆お麩	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	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・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	お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰	牛乳・きなこケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキミックス

爽やかな5月の風に吹かれ、園庭で楽しく遊ぶ子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。  
 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2日は子どもの日メニューとしました。

☆ 5月2日 子どもの日メニュー ☆

- ・ひじきご飯 ・ハンバーグ ・ポテト
- ・野菜のミルクスープ (おやつ)
- ・ヤクルト ・いちご ・こどもの日クッキー



5月5日 端午の節句

子どもたちが成長していることを祝いその幸せを願う日

(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。

(柏餅)  
 柏餅はもともと関東圏で食されていたものです。柏の木の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないため、柏餅には、後継が絶えないようにという願いが込められています。



16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・新玉ねぎとたまご のおおか炒め・春キャベツの味噌豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 マヨネーズ にんじん たまねぎ パセリ ☆ たまねぎ にんじん 削り節 鶏卵 ☆ 豆乳 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	他人丼・きやべつとじゃこの和え物 みそ汁 (かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 牛もも にんじん たまねぎ 青ねぎ 鶏卵 ☆ キャベツ にんじん しらす干し もやし ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれんそう	ご飯・さばの煮つけ・ほうれん草と もやしのナムル・みそ汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 人参 ほうれんそう もやし いりごま キャベツ ゴマ油 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 切干しだいこん	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 すまし汁 (小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき しらす干し 青ネギ ☆ 切干し大根 にんじん さやいんげん ☆ こまつな えのきだけ にんじん たまねぎ ☆ パナナ ☆ きなこ マカロニ	ご飯・カレーの照り焼き・五目きんぴら けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 大根 にんじん ごぼう いんげん れんこん いりごま ゴマ油 ☆ にんじん 大根 木綿豆腐 はくさい 青ねぎ	中華丼・ゆかりの和えもの すまし汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ はくさい ごま油 ☆ キャベツ りよくとうもやし にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
牛乳・ツナマヨサンド ☆ 普通牛乳 ☆ マヨネーズ まぐろ油漬缶詰 食パン	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん缶詰 寒天	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	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	牛乳・たけのご飯おにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 にんじん たけのこ	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・鶏肉のから揚げ 小松菜のごま和え・みそ汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ しょうが 片栗粉 鶏もも にんにく なたね油 ☆ こまつな いりごま もやし キャベツ 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 豆腐 切干し大根 ねぎ 牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア 薄力粉 有塩バター	ご飯・鯖のマヨ味噌焼き・ブロッコリーの じゃこ炒め・すまし汁 (切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さわら 淡色辛みそ マヨネーズ ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 玉ねぎ 乾ひじき ☆ 切干し大根 人参 たまねぎ 木綿豆腐 小松菜 ☆ 納豆	ご飯・オムレツ風 (アスパラ・トマト) ジャーマンポテト・春野菜のカレースープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 人参 トマト アスパラガス たまねぎ ☆ じゃがいも ベーコン にんじん たまねぎ ☆ 人参 たまねぎ キャベツ ほうれんそう カレールウ	わかめごはん・筑前煮 五目野菜ラーメン・バナナ ☆ 精白米 カットわかめ ☆ にんじん たけの 鶏もも 生揚げ さやいんげん だいこん ☆ 中華めん 人参 たまねぎ えのき 小松菜 ゴマ油 ☆ バナナ	ご飯・鮭の大葉みそ焼き・ひじき煮 すまし汁 (小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ さけ しその葉 甘みそ ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ こまつな えのきだけ にんじん たまねぎ	ハヤシライス・ツナサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 牛もも 人参 たまねぎ ハヤシルウ しめじ ☆ まぐろ缶 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ
牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア 薄力粉 有塩バター	牛乳・チーズ・りんご ☆ 普通牛乳 ☆ プロセスチーズ ☆ りんご	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	お茶・苺ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト いちごジャム	牛乳・わかめじゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
30(月)	31(火)	<div data-bbox="757 957 2083 1388" data-label="Image"> </div>			
ご飯・カレーのケチャップあんかけ バイクドじゃが・みそミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい トマトケチャップ にんじん たまねぎ ☆ じゃがいも あおき ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 普通牛乳	ご飯・お豆腐ナゲット・ひじきのマリネ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ 乾ひじき にんじん きゅうり りよくとうもやし オリーブ油 ☆ りよくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな				

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。たけのご飯・煮物など旬の味を楽しめるといいですね。園でも、保育園で収穫したたけのこを使って、たけのご飯おにぎりを提供します。

