



5月のこんだて

5月5日は端午の節句です。こいのぼりを飾ったり、柏餅などを食べてお祝いします。枚田みのり保育園では、2日にこいのぼりフルーツサンドをみんなで一緒に食べて、子どもたちの健やかな成長を願おうと思っています。

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・五目きんぴら みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ だいこん ごぼう れんこん いりごま にんじん さやいんげん ごま油 ☆ 豆乳 かぼちゃ ほうれん草 にんじん たまねぎ お茶・コーンフレーク ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク 普通牛乳	わかめごはん・鶏肉のから揚げ スパゲッティーサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 鶏もも おろししょうが おろしんにく 片栗粉 なたね油 ☆ スパゲティ にんじん キャベツ きゅうり マヨ ☆ たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ こいのぼりフルーツサンド・ヤクルト ☆ 食パン 生クリーム みかん缶詰 ☆ 乳酸菌飲料	憲法記念日	みどりの日
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
振替休日	ご飯・チャプチェ・かぼちゃのバターソテー 新玉ねぎのスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん キャベツ はるさめ 青ピーマン たまねぎ ☆ かぼちゃ 有塩バター ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆プロセスチーズ	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・切干大根の煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ コーン缶詰クリーム マヨネーズ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・カレー麻婆豆腐・三色ナムル 中華スープ・牛乳 ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 ぶたひき肉 カレールウ 青ピーマン ☆ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 いりごま ごま油 ヨーグルトゼリー・お茶 ☆ ヨーグルト みかん缶 粉寒天 ☆ 麦茶	ご飯・親子丼・ひじきサラダ みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ えのき 豆腐 青ねぎ	ご飯・豚じゃが・みそ汁(豆腐) 健康ふりかけ・バナナ ☆ 精白米 ☆ ぶた にんじん じゃがいも たまねぎ いんげん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ ☆ あおりの煮干し ☆ バナナ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯・ブルコギ丼・かぼちゃのオープン焼き みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ にんじん りよくとうもやし ぶたひき肉 ごま たまねぎ 青ピーマン ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ツナ入り炊き込みご飯・厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え・すまし汁 ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 生揚げ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん キャベツ きゅうり ごま ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・さばの塩こうじ焼き・新じゃがとツナの煮物・春野菜のカレースープ ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 カレールウ	ご飯・ヤンニョムチキン・酢の物 すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 なたね油 トマトケチャップ おろしんにく ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ 切干し大根 豆腐 青ねぎ	ご飯・納豆・カレイのノルウェー風 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(筍) ☆ 精白米 ☆ カレイ 片栗粉 ケチャップ ウスターソース ☆ こまつな 生揚げ にんじん たまねぎ ☆ 筍 にんじん たまねぎ 豆腐 青ネギ ☆ 納豆	わかめごはん・豚のしょうが煮・こふさいも・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐
牛乳・ゴマラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター いりごま	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 粉寒天	牛乳・ココアいちごケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス いちご	牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆マカロニ きな粉	牛乳・ピザトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン トマトケチャップ まぐろ水煮缶詰	牛乳・スティックラスク ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・お豆腐入りつくね・コールスローサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 にんじん 乾ひじき 鶏ひき肉 れんこん ☆ にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん ほうれん草 じゃがいも	ご飯・ぎせいどうふ・春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 青ねぎ 乾ひじき ☆ にんじん きゅうり キャベツ はるさめ ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草	ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ カレイ ☆ 乾ひじき さやいんげん れんこん にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・チキンカレー・プロッコリーサラダ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも にんじん たまねぎ じゃがいも カレールウ ☆ プロッコリー にんじん キャベツ ツナ マヨ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・鮭のみそ焼き・小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ さけ ☆ にんじん キャベツ こまつな もやし かつお節 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 青ねぎ	ご飯・豚肉の味噌焼き・かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶた ☆ かぼちゃ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 切干し大根 青ねぎ
牛乳・小魚・オレンジ ☆ 普通牛乳 ☆ 煮干し ごま ☆オレンジ	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	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・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・バナナ・きなこスナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆車ふ きな粉	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯・納豆・厚揚げの煮物 ミートソーススパゲッティー・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ こまつな ☆ スパゲティ 牛ひき肉 トマトホール缶詰 たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 青ねぎ	ご飯・お豆腐ナゲット・プロッコリーのナムル 春キャベツのミルクスープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉 ☆ プロッコリー キャベツ にんじん ごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 牛乳 ☆ あおりのゆかり 煮干し	ご飯・カレイの野菜あんかけ 新玉ねぎと玉子のおかか炒め・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ まがれい 糸みつば にんじん たまねぎ ☆ たまねぎ にんじん 削り節 鶏卵 ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 豆腐 切干し大根	ご飯・ポテトオムレツ・切り干し大根のサラダ かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 じゃがいも にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ ☆ 切干しだいこん ツナ マヨネーズ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳	ご飯・鯖の照りマヨ焼き ほうれん草のごま和え・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば マヨネーズ ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし ごま ほうれん草 ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・キャラットクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ にんじん 薄力粉 有塩バター	
牛乳・青菜おにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 こまつな	牛乳・お野菜ホットケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ほうれん草 にんじん	お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ フルーチェ 普通牛乳	牛乳・おくらケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ つぶあん ホットケーキミックス		

食べ物から旬を感じよう！
「いつでもあるから食べたいものを選ぶ」のではなく、「旬のものを優先して取り入れる」ことが大切です。5月は旬、新じゃがいも、新玉ねぎ、いちごなど旬の食材を使用した献立を予定しています。お楽しみに！