

# 5月給食献立表

ちどり保育所  
令和3年4月30日 発行

月	火	水	木	金	土
 <p><b>旬の食材 たけのこ</b></p> <p>竹の若い芽で、土から出るとあっという間に生長してしまうため、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強く、だんだんと甘みが増してきます。たけのこは低カロリーで、カリウム・食物繊維・アミノ酸などの栄養が豊富な食材で、疲労回復や便秘予防に効果があります。炊き込みごはんや煮物にして旬の味を楽しみましょう。</p>					<p>1日</p> <p>ドライカレー</p> <p>ブロッコリーのマヨネーズ和え</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p><b>憲法記念日</b></p>	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>子どもの日</b></p>	<p>食パン</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>じゃが芋の真砂和え</p> <p>野菜スープ</p> <p>果物</p>	<p>たけのこごはん</p> <p>豆腐のあんかけ</p> <p>ひじき煮</p> <p>くず汁</p> <p>果物</p>	<p>メロンパン 牛乳</p> <p>そぼろ丼</p> <p>しめじの味噌汁</p>
10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>焼きそば</p> <p>◇ごぼうサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>果物</p>	<p>納豆ごはん</p> <p>◇鶏肉と根菜の甘酢炒め</p> <p>アスパラの胡麻和え</p> <p>もやしとわかめのすまし汁</p> <p>果物</p>	<p>ハヤシライス</p> <p>オーロラサラダ</p> <p>ヨーグルト和え</p>	<p><b>弁当日</b></p> 	<p>○フルーチェ菓子</p> <p>○簡単ピザ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>バトウのアーモンドフライ</p> <p>ほうれん草とえのきのお浸し</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>果物</p>	<p>コーンパン 牛乳</p> <p>お好み焼き</p> <p>バナナ</p>
17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>和風スパゲティ</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>果物</p>	<p>ヨーグルト菓子・とろペー</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>若竹味噌汁</p> <p>果物</p>	<p>○きなこラスク牛乳</p> <p>マーボー丼</p> <p>そら豆のポテトサラダ</p> <p>もやしスープ</p> <p>果物</p>	<p>○ココア蒸しパン牛乳</p> <p><b>20日 おひさまクラブ</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のコーンフレーク焼き</p> <p>ちくわときゅうりのサラダ</p> <p>◇切干大根の味噌汁</p> <p>果物</p>	<p>○簡単ピザ牛乳</p> <p>以上児=利休饅頭・煎茶 未満児=菓子・牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>ほうれん草の納豆和え</p> <p>麩のすまし汁</p> <p>果物</p>	<p>クリームパン 牛乳</p> <p>ひじきごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p>
24日	25日	26日	27日	28日	29日
<p>○枝豆とチーズのおにぎり</p> <p>ラーメン</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>じゃが芋のおかか煮</p> <p>果物</p>	<p>○牛乳もち</p> <p><b>25日 誕生会</b></p> <p>赤飯</p> <p>こめコストックチキン</p> <p>春雨のゆかり和え</p> <p>ミルク味噌汁</p> <p>果物</p>	<p>○韓国風おやき牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>牛肉の七味焼き</p> <p>いんげんの胡麻和え</p> <p>えのきのすまし汁</p> <p>果物</p>	<p>○マカロニ安倍川牛乳</p> <p>食パン</p> <p>アジのカレームニエル</p> <p>◇コロコロサラダ</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>果物</p>	<p>○ウインナーパンケーキ牛乳</p> <p>28日</p> <p>29日</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐の小判焼き</p> <p>ひじきの華風和え</p> <p>豚汁</p> <p>果物</p>	<p>あんパン 牛乳</p> <p>中華丼</p> <p>春雨スープ</p>
31日	<p>○じゃこおにぎり</p> <p>ケーキ牛乳</p> <p>菓子・いりこ牛乳</p> <p>○もちもちチーズパン牛乳</p> <p>○ジャム蒸しパン牛乳</p> <p>レーズンパン牛乳</p>				
<p>きつねうどん</p> <p>◇揚げごぼう</p> <p>もやしの胡麻酢和え</p> <p>果物</p>	<p>未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。</p> <p>○手作りおやつ ◇かみかみメニュー</p> <p>※行事や食材の都合で献立を変更することがあります。</p>				
<p>○たぬきおにぎり</p>	 				

