



5月メニュー



2022年度 石川三育保育園 献立表

5月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
2	月	***	炊き込みご飯、ソーめん汁、サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス、椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、油揚げ	ホットケーキ
3	火	***	* * * * *	憲法記念日	* * * * *
4	水	***	* * * * *	みどりの日	* * * * *
5	木	***	* * * * *	こどもの日	* * * * *
6	金	ウエハース	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、厚揚げ 青ネギ スイカ	せんべい
9	月	ビスケット	ケチャップライス、 春雨サラダ フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、コーン、	ラスク
10	火	クラッカー	ソーめんチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	ポテトフライ
11	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	クッキー
12	木	せんべい	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	バナナケーキ
13	金	***	* * * * *	親子遠足	* * * * *
16	月	ビスケット	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、オレンジ	お好み焼き
17	火	クラッカー	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが オレンジ	ぼたぼた焼き
18	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ラスク
19	木	せんべい	野菜カレー フルーツ コールスローサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク なす レタス トマト キュウリ ワカメ おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
20	金	クッキー	お 弁 当	お弁当の日	ぼたぼた焼き
23	月	ビスケット	高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、みかん	スマイルポテト
24	火	クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん	ワッフル&ジュース
25	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	チョコクッキー
26	木	せんべい	ビーンズ サラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	ミックスポップコーン
27	金	クッキー	お 弁 当	不審者訓練	菓子パン
30	月	ビスケット	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	おにぎり
31	火	ウエハース	厚揚げの野菜あんかけ ソーめん汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	芋天ぷら

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境を整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間が経つほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。