



5月メニュー



2023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
1	月	ビスケット	炊き込みご飯 フルーツ サラダ ゆし豆腐	揚げドーナツ
2	火	クラッカー	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	ポップコーンミックス
3	水	***	***	***
4	木	***	***	***
5	金	***	***	***
8	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	スマイルポテト
9	火	クラッカー	アペックスの唐揚げ 味噌汁 サラダ フルーツ	チョコクッキー
10	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	おにぎり
11	木	せんべい	スパゲッティ サラダ 豆乳スープ フルーツ	バナナケーキ
12	金	クラッカー	お 弁 当	菓子パン
15	月	ビスケット	炊き込みご飯、ソーメン汁 サラダ、フルーツ	クッキー
16	火	クラッカー	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	お好み焼き
17	水	ウエハース	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	ぼたぼた焼き
18	木	せんべい	野菜カレー フルーツ コールスローサラダ	お誕生会のケーキ
19	金	クッキー	お 弁 当	ぼたぼた焼き
22	月	ビスケット	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	おにぎり
23	火	クラッカー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	フレンチトースト
24	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	ポテトフライ
25	木	せんべい	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	菓子パン
26	金	クッキー	麩ちゃんぷるー フルーツ 南瓜コロケ みそ汁	シュガーラスク
29	月	ビスケット	高菜ご飯 野菜の味噌 奴 フルーツ	チーズヒラヤーチ
30	火	ビスケット	ビーンズ サラダ スープ フルーツ	塩せんべい
31	水	クラッカー	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	ホットケーキ

※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、便通にも効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。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。