



# 5月メニュー



## 2024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	水	パン	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	ラスク
2	木	りんご	野菜チャンプルー、ソーメン汁 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、ソーメン、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	青のり天
3	金	***	* * * * *	憲法記念日	* * * * *
6	月	***	* * * * *	振替休日	* * * * *
7	火	チーズ	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ホットケーキ
8	水	パン	ジャムパン、パナナ 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、 パナナ	ラスク
9	木	りんご	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ	ポテトフライ
10	金	***	お弁当	親子遠足	* * * * *
13	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	おにぎり
14	火	チーズ	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 みかん のり	スマイルポテト
15	水	パン	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	ポーポー
16	木	りんご	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
17	金	バナナ	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ぼたぼた焼き
20	月	ビスケット	炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、パイン、	ジャガイモおやき
21	火	チーズ	ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーガー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	レモンクッキー
22	水	パン	ジャムパン、パナナ 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、 パナナ	おにぎり
23	木	りんご	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	フレンチトースト
24	金	バナナ	麩ちゃんぷるー フルーツ コロツケ みそ汁	金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん 豆腐 タンパツキー わかめ コロツケ 青ネギ 麩	カメせんべい
27	月	ビスケット	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、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、青切みかん	チーズ焼き
28	火	チーズ	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、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	ワッフル
29	水	パン	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	菓子パン
30	木	りんご	冷やし中華 サラダ、フルーツ	冷やし中華めん、キュウリ、トマト、大葉、人参、のり 卵、大豆ハム、みかん、キャベツ、チーズドッグ	バナナケーキ
31	金	バナナ	シチューオンライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、金芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん チーズ	プリッツ

※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。