

おいしいきゅうしょく 5月



—こんげつのもくひょう—
楽しい雰囲気の中で正しい食事の習慣を身につけよう



兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	月	キャベツスープ、魚のコーンマヨ焼き、きゅうりのさっぱり和え、果物	食パン	粉ふき芋	牛乳 いりこ	ミルク スイートパンプキン	朝礼	
2	火	チキンカツ、金平ごぼう、にらと卵のみそ汁、果物	ごはん	レタスサラダ	牛乳 いりこ	ミルク ジャムサンド		
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
6	土	肉うどん、信田和え、フルーツヨーグルト	肉うどん	豆腐の煮物	牛乳	おかし		
7	日							
8	月	ビーフシチュー、ツナオムレツ、ひじきナムル、果物	ロールパン	ゆかりスパ	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり		
9	火	魚の天ぷら、南瓜のそばろ煮、豆腐のすまし汁、果物	ごはん	チンゲン菜ソテー	牛乳 いりこ	ミルク フルーツゼリー	総合避難訓練	
10	水	カレーライス、マカロニサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	大根の煮物	トマトジュース	ミルク じゃこトースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
11	木	里芋の煮物、魚の塩こうじ焼き、えのきのみそ汁、果物	ごはん	チャーハン、 チーズ	牛乳 いりこ	ミルク こいのぼりクッキー		
12	金	キャベツソテー、厚揚げのおかか焼き、ちくわのすまし汁、果物	ミルクパン	さつま芋サラダ	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
13	土	焼きそば、れんこんサラダ、ヨーグルト、果物	焼きそば	ミニトマト	牛乳	おかし		
14	日							母の日
15	月	豆腐とにらのスープ、ポテトサラダ、レバーの甘煮、果物	食パン	蒸し魚	牛乳 いりこ	ミルク 牛乳ゼリー		
16	火	ちくわのカレー揚げ、小松菜の卵とじ、かしわ汁、果物	ごはん	トマト	牛乳 いりこ	ミルク 焼き芋		
17	水	チキンピラフ、手作りお魚シュウマイ、ミルクスープ、果物	チキンピラフ	南瓜の煮物	野菜ジュース	ミルク スティックパイ	体育教室 (さくら・ゆり)	
18	木	煮魚、野菜炒め、南瓜のみそ汁、果物	ごはん	とろみうどん	牛乳 いりこ	牛乳、りんご そら豆の塩ゆで		
19	金	麻婆豆腐、魚のムニエル、レタススープ、果物	ロールパン	ごまネーズ サラダ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
20	土	五目にゆめん、里芋の煮物、金時豆の煮豆、果物	五目 にゆめん	きゅうりスティック	牛乳	おかし		
21	日							
22	月	豚汁、和風ハンバーグ、トマトサラダ、果物	ミルクパン	ゆで卵	牛乳 いりこ	ミルク 天かすおにぎり		
23	火	魚のフライ、春雨サラダ、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	キャベツの コンソメ煮	牛乳 いりこ	ミルク チーズブレッド		
24	水	ピースごはん、高野豆腐の卵とじ、すり身団子汁、果物	ピースごはん	焼きうどん	野菜ジュース	ミルク、バナナ ごぼうスティック	体育教室 (さくら・ゆり)	
25	木	切干大根の煮物、魚のピカタ、きのこのすまし汁、果物	ごはん	いんげんと 牛肉ソテー	牛乳 いりこ	3歳未満児：ヨーグルト、おかし 3歳以上児：アイスクリーム、おかし	体育あそび	
26	金	キャベツのパスタ、トマトのごま和え、コーンスープ、果物	食パン	卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク フルーツポンチ	爪切りチェックの日	
27	土	ラーメン、南瓜の煮物、チーズ、果物	ラーメン	冷奴	牛乳	おかし		
28	日							
29	月	ポトフ風スープ、豆腐の野菜あんかけ、サラダビーフン、果物	ロールパン	ちくわの煮物	牛乳 いりこ	ミルク 牛乳もち		
30	火	魚のから揚げ、ごった煮、ふのみそ汁、果物	ごはん	クリームうどん	牛乳 いりこ	ミルク 野菜スティック		
31	水	ひじきごはん、皮なしキッシュ、中華コーンスープ、果物	ひじきごはん	さつま芋の甘煮	牛乳 いりこ	ミルク お麩ラスク	体育教室 (さくら・ゆり)	



グリーンピース

グリーンピースは、「みえんどう」ともいい、えんどう(豆)が熟す前の実を食べます。冷凍や缶詰が1年中売られていますが、生のは、春にしか出回りません。この時期にしか味わえないグリーンピースの香りや甘みを是非味わってみてはいかがでしょうか。(5月の給食に「ピースごはん」を予定しています)

おいしい旬のたべもの

そら豆



そら豆のさや、内側が白い綿毛になっていて、乾燥や寒さからそら豆を守っています。この時期は、さやがついたままのものが出回っています。お子さんと一緒にさやむきをして、そら豆の「ふかふかベツ」を観察してみませんか。(5月のおやつに「そら豆の塩ゆで」を予定しています)

食育としてさくらぐみがグリーンピースとそら豆のさやむきを行う予定です。



5月の行事食

5/11(木)
こいのぼりクッキー

