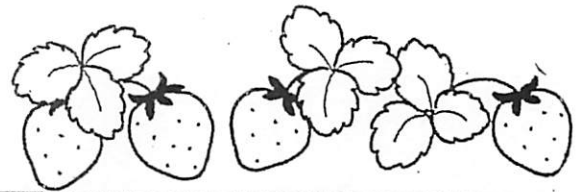


5月の献立



日	曜日	献立	主役食材	おやつ	日	曜日	献立	主役食材	おやつ
1	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 葱 豆腐 ナス 人参 油あげ 大根 ワカメ りんご	お菓子	18	火	白身魚のパン粉焼 牛肉とリンゴのごま煮 中華スープ	タラ バター パセリ粉 牛肉 ごぼう リンゴ 人参 インゲン もやし チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ ワカメ	牛乳 マフィン
6	木	カレーのいそべ揚げ ごぼうサラダ 清汁	カレー 青海苔 ごぼう 人参 コーン 胡瓜 竹輪 鶏挽肉 エノキ 白菜 厚揚げ 人参 玉葱 さつま芋	牛乳 お菓子	19	水	卵-エスニック スクエアバーグ ユルユル-サラダ コンチャウダー コンチャウダー スズキの甘酢あん	合挽肉 アスパラ 玉葱 チーズ ピザソース キャベツ 人参 玉葱 コーン ジャが芋 ジョア 玉葱 人参 ジャが芋 マッシュルーム コン スズキ 人参 ビーマン 筍 椎茸	牛乳 バナナケーキ
7	金	肉巻きのオープン焼 中華サラダ コンソメスープ	豚肉 チーズ 粉パセリ 春雨 ハム 人参 玉葱 インゲン コーン キャベツ 人参 ジャが芋 しめじ 大根 葱	クロレラ フルーツ	20	木	五目豆腐ハンバーグ 韓国風野菜炒め かき玉汁	牛肉の柳川風 牛肉 糸こんにゃく 玉葱 人参 葱 ごぼう 卵 豆腐 竹輪 人参 玉葱 わかめ しょうが りんご	牛乳 お菓子
8	土	じゃこご飯 きつねうどん フルーツ	しらす干し 大葉 すし揚 人参 玉葱 色板 葱 うどん バナナ	お菓子	21	金	鯖の南蛮風 ブロッコリーのクリーム煮 みそ汁	豆腐 鶏挽肉 人参 玉葱 椎茸 大根 豚肉 干し椎茸 人参 玉葱 チンゲン菜 春雨 卵 人参 ニラ かいふ もやし 玉葱	クロレラ チョコチップケーキ
10	月	NEGAアロール ブロッコリーのキャベツ ポークビーンズ コーンチャウダー 鯖の西庵焼	ブロッコリー 人参 玉葱 ツナ チーズ 大豆 豚肉 人参 玉葱 インゲン こんにゃく ベーコン 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 鯖 ゆず	牛乳 甘食	22	土	鯖の照り焼き カレーうどん フルーツ	鯖のステーキ うどん 牛肉 人参 玉葱 ジャが芋 かいふ バナナ	お菓子
11	火	切干大根サラダ 清汁	切干大根 人参 玉葱 コーン ハム 胡瓜 豆腐 エノキ 人参 玉葱 大根 葱	牛乳 お菓子	24	月	neg減塩ロール 鯖のエスニック揚げ ホイコーロー 人参のポタージュ 肉団子の甘酢あん	鶏肉 人参 もやし ニラ 鯖 マッシュルーム ブロッコリー 人参 玉葱 コーン かつお節 ごぼう 人参 竹輪 うすあげ ジャが芋 葱	牛乳 アップルパイ
12	水	豆腐とひじきのつくね煮 ビーフン みそ汁	鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 ひじき 葱 焼ビーフン ビーマン 人参 玉葱 キャベツ 鯖 ホタテ じゃが芋 ナス 人参 白菜 もやし ごぼう 葱	牛乳 ピザトースト	25	火	カレーうどん フルーツ	人参 玉葱 ジャが芋 合挽肉 椎茸 玉葱 筍 人参	牛乳 お菓子
13	木	カレーミートボール 和風スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ	合挽肉 玉葱 人参 コーン かいふ スパゲティ 人参 玉葱 コーン 大根 かいふ 玉葱 もやし 厚揚げ キャベツ ハム オレンジ	牛乳 お菓子	26	水	大根サラダ 清汁 フルーツ	大根 人参 玉葱 コーン かいふ草 ホタテ 豆腐 エノキ キャベツ ジャが芋 葱 オレンジ	牛乳 ゼリー
14	金	ハマチの照り焼き かいふ草の炒りに 豚汁	ハマチ ジャが芋 かいふ草 人参 うすあげ ちくわ しらす干し 豚肉 人参 玉葱 ごぼう 筍 大根 葱	クロレラ 豆腐団子	28	金	もち米しゅうまい 野菜炒め 中華スープ	もち米 豚挽肉 玉葱 葱 ホタテ 平天 キャベツ 人参 玉葱 しらす干し 大葉 葱 もやし 人参 ニラ えのき 春雨 カニカマ	クロレラ お菓子
15	土	中華丼 清汁 フルーツ	白菜 人参 玉葱 筍 豚肉 うずら卵 えのき ワカメ 色板 大根 人参 キウイフルーツ	お菓子	29	土	麻婆豆腐丼 清汁 フルーツ	豚挽肉 豆腐 葱 玉葱 人参 うす揚げ 人参 玉葱 わかめ しめじ 竹輪 かつお節	牛乳 お菓子
17	月	鶏のおろし煮 ひじきの変わり煮 さつま汁	鶏肉 大根 葱 ひじき 人参 玉葱 コーン インゲン ベーコン 大根 人参 豆腐 さつま芋 もやし 竹輪	カルピス お菓子	31	月	海鮮ボール 高野豆腐の卵とじ 大根スープ	たこ 鯖 白葱 高野豆腐 人参 干し椎茸 インゲン 大根 人参 玉葱 キャベツ 葱	牛乳 フリアン

五月になり保育園の新しい環境にも少し慣れてきている姿が給食を食べている様子からもうかがえます。
五月はこれから来る夏に向け体力・栄養をつける時期です。
旬の野菜を取り入れた食事をこころがけましょう。
五月の旬の野菜にはリラックス効果の多い物が多いです。

五月の旬の野菜・・・人参 アスパラガス キャベツ ニラ 玉葱など
五月の旬の魚・・・イカ インダイ サザエ イサキなど

