



5月メニュー



2016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	ビスケット 雑炊 サラダ フルーツ	金芽米、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、 黄パプリカ、トマト、レタス、青のり、メロン	フライドポテト
3	火	***	憲法記念日	*** **
4	水	***	みどりの日	*** **
5	木	***	こどもの日 振替休日	*** **
6	金	クラッカー お弁当	*** **	菓子パン
9	月	ウエハース 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、パイン、	野菜天ぷら
10	火	せんべい タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 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	お好み焼き
11	水	クッキー 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	たいやき・豆乳
12	木	ビスケット ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパツキー、大豆、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、みかん	ごまクッキー・豆乳
13	金	クラッカー お弁当	*** **	バウムクーヘン
16	月	ウエハース 炊き込みご飯 フルーツ 味噌汁、サラダ	金芽米 ひじき、昆布、椎茸、人参 玉葱 タンパツキー レタス、キュウリ、トマト、わかめ コーン 青ネギ みかん	ホットケーキ・豆乳
17	火	せんべい 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	ハッシュポテト
18	水	クッキー 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	ポップコーン
19	木	ビスケット ジャムサンド バナナ 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 バナナ ピクルス	お誕生会のケーキ
20	金	クラッカー お弁当	*** **	ぼたぼた焼き
23	月	ウエハース 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、玉葱、 わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、いよかん、	ハッシュポテト
24	火	せんべい きつねうどん もやしサラダ 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	黒糖カステラ・豆乳
25	水	クッキー ジャムサンド バナナ 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 バナナ ピクルス	ヒラヤーチ
26	木	ビスケット 野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	オートミールクッキー
27	金	クラッカー お弁当	*** **	菓子パン
30	月	ウエハース ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、バナナ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	豆乳プリン
31	火	ウエハース 切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	金芽米、もちきび、昆布、人参、しいたけ、こんにゃく、 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草、オレンジ	スピン

※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。



朝ごはん ちゃんと食べていますか？

寝ていた体を目覚めさせる「スイッチ」が朝ごはん。
食事をすることにより体温が上昇し、活動に関する神経が活発になるのです。
午前中のエネルギー源には「米」がおすすめです。
腹持ちのよさはもちろんですが、ごはんには合う副菜や汁物のおいしそうな香りが、心地よい目覚めを促します。朝食をしっかり食べることで、昼食もすすみますよ。

