



# 5月メニュー



## 2017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	火	せんべい	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	豆乳プリン
2	水	クッキー	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、芋 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	野菜天ぷら
3	木	***	* * * * *	憲法記念日	* * * * *
4	金	***	* * * * *	みどりの日	* * * * *
7	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 タンパッキー 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
8	火	せんべい	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	グレープゼリー
9	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、 パナナ	オートミールクッキー
10	木	ビスケット	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	たいやき・豆乳
11	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	パウムクーヘン
14	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 タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みか	フライドポテト
15	火	せんべい	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、	クッキー・豆乳
16	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	お誕生会のケーキ
17	木	ビスケット	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	蒸しパン
18	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	ぼたぼた焼き
21	月	ウエハース	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	芋天ぷら
22	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	ポップコーン
23	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、 パナナ	たいやき・豆乳
24	木	ビスケット	ひじきの五目炒め みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 もちきび、ひじき、枝豆 人参 こんにゃく、椎茸 玉葱 青ネギ レタス、ほうれん草、オレンジ	フライドポテト
25	金	クラッカー	お弁当	* * * * *	菓子パン
28	月	ウエハース	きのこご飯、コーンスープ おひたし、フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ ほうれん草、小松菜、コーン、オレンジ	黒糖カステラ・豆乳
29	火	せんべい	焼きそば、 味噌汁 フルーツ	そば キャベツ 人参 玉葱 もやし ライチ 大根、しめじ タンパッキー 青ネギ しょうが	チーズ焼き
30	水	クッキー	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	ヒラヤーチー
31	木	ビスケット	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	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いそうな香りが、心地よい目覚めを促します。朝食をしっかりと食べることで、昼食もすすみますよ。

