



# 5月メニュー



2019年度 石川三育保園 献立表

5月	1歳児朝のおやつ	献立	材料	おやつ
1	水	ビスケット	*****	*****
2	木	クラッカー	*****	*****
3	金	***	*****	*****
6	月	***	*****	*****
7	火	クッキー	炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐 金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、オレンジ ゆし豆腐、タケノコ、しめじ、舞茸 ワカメ コーン 青ネギ	ホットケーキ・豆乳
8	水	ビスケット	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	グレープゼリー
9	木	クラッカー	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	オートミールクッキー
10	金	***	お弁当	親子遠足
13	月	せんべい	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ 金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、オレンジ	豆乳プリン
14	火	クッキー	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、	フライドポテト
15	水	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	クッキー・豆乳
16	木	クラッカー	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	金	ウエハース	お弁当	*****
20	月	せんべい	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	シナモンクッキー・豆乳
21	火	クッキー	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、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	ゼリー
22	水	ビスケット	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	ポップコーン
23	木	クラッカー	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	たいやき
24	金	ウエハース	お弁当	*****
27	月	せんべい	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、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	ヒラヤーチー
28	火	クッキー	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、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	黒糖カステラ・豆乳
29	水	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	チーズ焼き
30	木	クラッカー	ビーンズ サラダ 野菜スープ フルーツ 胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	スピン
31	金	ウエハース	お弁当	*****

※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、便通に効果的なのうえ、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。