



5月メニュー



2021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	
3	月	***	*****	憲法記念日	*****
4	火	***	*****	みどりの日	*****
5	水	***	*****	こどもの日	*****
6	木	クラッカー	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	オートミールクッキー
7	金	ウエハース	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	ホットケーキ・豆乳
10	月	ビスケット	高菜ご飯、具沢山スープ サラダ、フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ 大根、人参、レタス オレンジ きゅうり	ラスク
11	火	クラッカー	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ	ポテトフライ
12	水	ウエハース	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	大学芋
13	木	せんべい	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	バナナケーキ・豆乳
14	金	***	お弁当	親子遠足	*****
17	月	ビスケット	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、たんかん	クッキー・豆乳
18	火	クラッカー	枝豆ご飯 味噌汁、 春雨サラダ フルーツ	金芽米、枝豆、大根、人参、わかめ、 春雨 人参、タンパッキー きゅうり、大根 油揚げ 青ネギ	お好み焼き
19	水	ウエハース	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	ぼたぼた焼き
20	木	せんべい	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
21	金	クッキー	お 弁 当	毎月のお弁当日	ぼたぼた焼き
24	月	ビスケット	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、リンケツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	おにぎり
25	火	クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん	フレンチトースト
26	水	ウエハース	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	チョコクッキー・豆乳
27	木	せんべい	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	菓子パン
28	金	クッキー	お 弁 当	不審者訓練	ポップコーン
31	月	ビスケット	シチューオンライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、金芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん チーズ	プリッツ

※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。