

5月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1水	魚の石焼塩あけ玉ネギの炒汁お物	魚、しらす、人参、胡瓜、キャベツ、ネギ、わかめ	牛乳 パン	牛乳 クッキー
2木	愛情弁当の日	合びき 玉ネギ、胡瓜、卵、人参、じゃが芋	牛乳 ヲエハース	牛乳 マフィン
7火	とろろの甘芋煮、春雨スーフ、ちくわの石焼	ちくわ、とろろ、卵、人参、胡瓜、白菜、鶏	牛乳 ビズヤット	牛乳 せんべい
8水	鯖の塩煮、さずくスーフ、マカロニサラダ	鯖、ham、卵、人参、レモン、ネギ、胡瓜、コン	牛乳 パン	牛乳 ヲエハース
9木	南仏の夕ほう煮、スーパース、伴三糸	とろろ、ham、卵、人参、南仏、いんげん、えのき	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ラスク
10金	変わり大学芋、オネスーフ、煮味和え	ソーセージ、人参、パセリ、玉ネギ、じゃし、ネギ	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
11土	カレーうどん、桜地、ちくわのかけあげ	かつおぶし、ちくわ、桜地、豚、人参、玉ネギ、中ネギ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
13月	ハヤシチ、コーンスロー、ゆで卵	牛卵、人参、キャベツ、コン、玉ネギ、ビス、じゃが芋	牛乳 果物	牛乳 クッキー
14火	牛肉入りきんぴら、野菜スーフ、納豆和え	牛バーコン、人参、いんげん、小松菜、玉ネギ、キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズフライ
15水	魚のフライ、五目みそ汁、午ほうサラダ	魚、人参、玉ネギ、ネギ、わかめ、ほうろ、南仏	牛乳 パン	牛乳 せんべい
16木	ナポリタン、コーンスーフ、シーマポット	ワインナー、バーコン、バター、人参、ピーマン、ケムコン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
17金	豚肉とじゃが芋のかきあげ、なめこ汁	しらす、豚、人参、玉ネギ、ネギ、なめこ、胡瓜、じゃし	牛乳 果物	牛乳 あげパン
18土	揚げ卵の春雨スーフ、ちくわの石焼あげ	えび、ちくわ、豚、人参、いんげん、Yの子、白菜、青のり	牛乳 ビズヤット	牛乳 ヲエハース
20月	カレー汁、ツナとキャベツの炒め、ゆで卵	ツナ、牛卵、人参、玉ネギ、ビス、コン、胡瓜、キャベツ	牛乳 果物	牛乳 クッキー
21火	お誕生日会	手羽中、ワインナー、ネギ、カマボコ、マカロニ、ham、胡瓜	牛乳 あじろ	牛乳 ケーキ
22水	とろろ汁、ひき煮、芋天	とろろ、卵、ほうろ、草、Yの子、春雨、白菜、鶏	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
23木	肉じゃが煮、清汁、甘酢和え	ham、豚、人参、いんげん、玉ネギ、ビス、胡瓜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 文ボロ
24金	八宝菜、中華和え、春巻	カマボコ、豚、卵、いんげん、玉ネギ、キャベツ、胡瓜、卵	牛乳 果物	牛乳 せんべい
25土	親子であそぼう	🍌=PP 🍌=PP 🍌=PP 🍌=PP	牛乳 クッキー	牛乳 バターキ
27月	ミルク入りおとんと汁、切干大根煮、ゆで卵	天ぷら、かじり、スルミ、ミルク、ほうろ、草、しめじ、えのき	牛乳 果物	牛乳 ポテト
28火	炒めビーフン、わかめスーフ、煮豆	豚、人参、ピーマン、ほうろ、草、玉ネギ、キャベツ	牛乳 あびる	牛乳 クラッカー
29水	魚の甘酢かけ、ポトフ、スパイアサラダ	ham、ワインナー、人参、パセリ、玉ネギ、キャベツ、胡瓜	牛乳 パン	牛乳 セリー
30木	煮前煮、きのこ汁	ツナ、かじり、人参、いんげん、ほうろ、胡瓜、わかめ、えのき	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
31金	豆腐の炒あげ、もやしスーフ、納豆和え	とろろ、豚、人参、小松菜、じゃし、餃子、豆腐	牛乳 果物	牛乳 せんべい

5月の食育目標

食育目標

- ・食事のマナーを身に付けよう。
- ・季節の野菜を取り入れて工夫をして食べましょう。

5月の食育だより

食育だより



〜5月の旬の食材「新じゃが芋」〜
 1年中、出回っているじゃが芋ですが、主に「新じゃが芋」と言われているものは5〜6月が旬です。じゃが芋には食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、お肉を食べたときのデトックス効果もあると言われています。ご家庭でもカレーやポテトサラダ、肉じゃが等を、是非この時期に作ってみてください。

