

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金	愛情弁当の日	もも卵 胡瓜 ハム じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 手作りゼリー
2土	焼きうどん 玉子の清汁	カマボコ 人参 ピーマン 玉ネギ キャベツ ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
7木	とりにぼの甘辛煮 春雨スーフ ^{ちくわのスリネ}	ちくわ とりにぼ 人参 胡瓜 玉ネギ 白菜	牛乳 パン	牛乳 手作りおかし
8金	大豆の洋風かきあげ 玉子の清汁	ソーセージ ハム 卵 人参 胡瓜 じゃがいも	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
9土	ハ菜菜 しゅうまい	豚 卵 玉ネギ キャベツ 人参 カマボコ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
11月	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ 牛卵	ツナ 牛 卵 人参 玉ネギ ピース キャベツ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
12火	春まつり	芋の子、とうもろこし、玉ネギ 人参 とり肉	牛乳 クッキー	牛乳 手作りおかし
13水	鯖の竜田あげ ねぎ卵スーフ ^{マカヒニサラダ}	人参 マカヒニ 玉ネギ 胡瓜 ヨーン じゃがいも	牛乳 パン	牛乳 ビスケット
14木	炒めビーフン じゃがいもスーフ ^{煮卵}	豚 卵 人参 ピーマン ほうい草 キャベツ	牛乳 ビスケット	牛乳 手作りおかし
15金	豆子の利あげ ほうい草スーフ ^{じゃがいも 玉ネギ}	バター スキムミルク じゃがいも ほうい草 枝豆	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
16土	親子であげぼう	🍌・🍌・🍌・🍌・🍌	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
18月	ハセシチュー コールスロー 牛卵	牛 卵 人参 玉ネギ ピース キャベツ コーン	牛乳 果物	牛乳 おかき
19火	五目煮豆 じゃがいも汁 和風汁卵	しらす 人参 玉ネギ クリーム コーン ニルにゃく	牛乳 ビスケット	牛乳 手作りおかし
20水	魚のフライ 小松菜の中身スーフ ^{おのこの}	しらす 卵 人参 胡瓜 小松菜 中ネギ キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
21木	ミニスパゲティ ゴマサラダ コーンスーフ	ハム 豚ミンチ 人参 トマト キャベツ ピース ゴマ	牛乳 パン	牛乳 手作りおかし
22金	お誕生日会	ももみ ハム 卵 玉ネギ 胡瓜 じゃがいも	牛乳 クッキー	牛乳 ケーキ
23土	揚げ卵の春雨スーフ ^{ちくわの磯辺あげ}	ちくわ 玉子 人参 椎茸 白菜 春雨	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
25月	とりすくね汁 しらす納豆 切干大根	天ぷら しらす とりミンチ 人参 ほうい草 白菜	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
26火	肉じゃが煮 じゃがいも汁 玉子の清汁	人参 玉ネギ ピース 胡瓜 じゃがいも	牛乳 果物	牛乳 手作りおかし
27水	魚のカレーあげ とうもろこしスーフ ^{スパゲティサラダ}	ハム 卵 ニラ 胡瓜 ヨーン スパゲティ とろろ	牛乳 パン	牛乳 せんべい
28木	オムレツ きり汁 納豆和え	豚ミンチ 卵 人参 小松菜 玉ネギ じゃがいも	牛乳 クッキー	牛乳 手作りおかし
29金	豚肉とじゃがいものかきあげ フロントサラダ	とろろ 豚 卵 フロント じゃがいも 玉ネギ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
30土	焼きそば ニラ卵スーフ	豚 卵 人参 ピーマン ニラ 玉ネギ じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー

食育目標

朝食をしっかりとって規則正しい生活を心掛けましょう。

～食育だより～

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう。

(例、たけのこ、フキ、菜の花、から豆、キャベツ、アスパラ等……)

