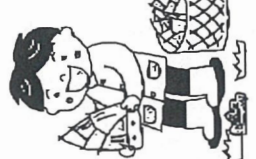
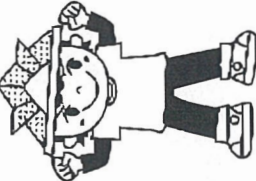


5月の献立表

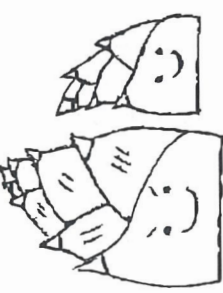
(令和7年)

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
			1 (ふりかけごはん) リノジャガ 玉ねぎとキャバツの和え れんこんのごま和え (牛乳) スキムミルク おかし	2 (白ごはん) さわらの香味焼き わかめスープ 70℃ヨーグルトのおかか和え (牛乳) スキムミルク おかし	3 憲法記念日 
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 (ふりかけごはん) 鶏肉の西京焼 もやしと小松菜の和え きゅうりと卵のサラダ (牛乳) スキムミルク (牛乳) フレークのヨーグルト和え	8 (白ごはん) 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎスープ ひじきの和え ウインナーソーサー りんご (牛乳) スキムミルク おかし	9 手作り弁当の日  春えんそく アツアツジュース (牛乳) のほろサラダ おかし	10 ちやんぽん  りんご (おかし)
12 芋ごはん (魚の和え) マカロニサラダ たけのこおからのサラダ レバーのみそダマ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) アメリカンドッグ おかし	13 (白ごはん) ギョロウ 午切大根のみそ汁 ほうれん草の卵とじ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア おかし	14 (夕食) 豚肉と野菜の生姜焼き 春雨スープ お茶風味ポット ゆで卵 (牛乳) スキムミルク (牛乳) 野菜ミックス おかし	15 (ふりかけごはん) 筑前煮 豆腐の和え かきマヨネーズ 魚豆 キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 人参の煮しめ おかし	16 (チキンライス) ひじき入りハンバーグ 揚げ豆腐のみそ汁 野菜炒め (牛乳) スキムミルク おかし	17 スパゲッティポリアン オレンジ (おかし)
19 (じゃがいも) (魚の煮付け) 洋風かき卵 キャバツのみそ和え ステーキ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ドーナツ おかし	20 (白ごはん) 鶏肉のマレード焼き 五目みそ汁 小松菜の和え 南瓜の甘煮 (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア おかし	21 (ふりかけごはん) 魚の揚げ煮 中華風スープ ひじきサラダ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ホットケーキ おかし	22 (ハムライス) 揚げじゃが芋の和え 卵のオムレツ キャバツごま和え (牛乳) スキムミルク (牛乳) 小松菜 おかし	23 (ふりかけごはん) ツナ豆腐のつくね焼き 玉ねぎのみそ汁 スパゲッティサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	24 もやしラーメン  りんご (おかし)
26 野菜たっぷりカレー (玉ねぎスープ) 小魚おせき 野菜たっぷりカレー 五目さんぽろ ウインナーソーサー キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) モチア おかし	27 (わかめごはん) チキンカツ ふののみそ汁 ホホトサラダ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ミルクココア おかし	28 (白ごはん) 菜飯さんぽろ もやしスープ 小魚サラダ (牛乳) スキムミルク (牛乳) セリー おかし	29 (ふりかけごはん) 生揚げと野菜の和え わかめと豆腐のみそ汁 野菜のピーマン和え (牛乳) スキムミルク (牛乳) 煮しめ おかし	30 たんじょうかい 混ぜごはん にらたま 魚のパン粉焼き マカロニサラダ オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	31 冷し中華  りんご (おかし)

端午の節句にだけのこと

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにと、願いからただのこを食べるのもよいとされています。昔ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



旬の食材

キャベツ

一年中お店に並んでいます。水分が豊富でやわらかく、生で食べておいしいのは春です。キャベツにはビタミンCのほか、胃腸などの予防効果があるビタミンU、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。春キャベツは、葉の巻きがゆるく弾力があり、葉がきれいでつやと張りのあるものを選ぶとよいでしょう。

