

(令和 8 年)

5月の献立表


みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
				1 (おにぎり) 魚の香味焼き のっかい汁 キャベツのみそ汁 (牛乳) スキムミルク おかし	2 スパゲッティソース おかし
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 (ぶりかけごはん) 高野豆腐の野菜のみそ汁 もやしとキャベツのみそ汁 れんこんのきんぴら (牛乳) スキムミルク おかし	8 (白ごはん) キャベツハンバーグ 卵と玉ねぎのスープ 野菜の粉砕パン粉 (牛乳) スキムミルク おかし	9 もやしラーメン おかし
11 (ツナ少飯) 卵焼き ミートボールシチュー ブロッコリーのおりかき かぼちゃの煮物 (牛乳) スキムミルク おかし	12 (ぶりかけごはん) 野菜たっぷりキャベツ もやしと油揚げのみそ汁 たけのこの土佐煮 煮豆 (牛乳) スキムミルク おかし	13 (白ごはん) 厚揚げの卵とじ蒸 チンゲン菜とわかめスープ はるさめのきんぴら (牛乳) スキムミルク おかし	14 (ぶりかけごはん) 新じゃがの中華煮 豆腐のみそ汁 野菜のごまマヨネーズ (牛乳) スキムミルク おかし	15 (ぶりかけごはん) うま煮 玉ねぎと人参のみそ汁 野菜のごま酢和え (牛乳) スキムミルク おかし	16 バターロール マカロニサラダ ミルクココア おかし
18 (じゃがいも) 魚の味噌焼 肉団子汁 いんげんの炒め煮 カレー風味ポテト (牛乳) スキムミルク おかし	19 (白ごはん) 魚の酢豚風 人参とキャベツの和え汁 切干大根ときめりごま和え (牛乳) スキムミルク おかし	20 (ぶりかけごはん) 火炙り豆腐 玉ねぎのみそ汁 チンゲン菜とわかめ炒め (牛乳) スキムミルク おかし	21 (白ごはん) コロック 卵スープ 中華風サラダ (牛乳) スキムミルク おかし	22 春えんそく 手作り弁当の日 	23 卵うどん おかし
25 (カレーライス) 玉ねぎのみそ汁 魚の味噌焼 カレー ひじきの中華和え ウインナーソーサー (牛乳) スキムミルク おかし	26 (白ごはん) 豆腐とツナのはちまみ炒め もやしスープ シルバーサラダ (牛乳) スキムミルク おかし	27 (ぶりかけごはん) ひじき炒め 揚げ豆腐のみそ汁 たけのこおろしのサラダ ゆで卵 (牛乳) スキムミルク おかし	28 (ハムライス) みそ風味の菜餚煮 卵のたまご汁 切干大根のナムル (牛乳) スキムミルク おかし	29 (ぶりかけごはん) 魚のフライ(オムライス) わかめスープ ごぼうサラダ (牛乳) スキムミルク おかし	30 焼きそば おかし

食べものクイズ

Q たけのこで作られているのは?
①ザーサイ ②キムチ ③メンマ

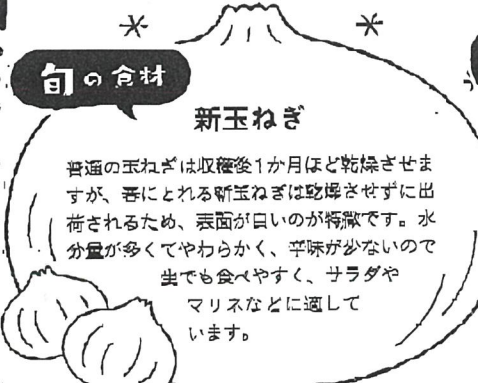
A 正解は③。メンマの材料は茶竹というたけのこで「めんの上に盛せる茶竹」でメンマと名づけられたといわれています。



旬の食材

新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分量が多くてやわらかく、平味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。



旬の食材

じゃがいも

ホクホクした食感の里芋と、ねっとりとした食感のメークインの品種があります。春に収穫された新じゃがは皮が薄くてやわらかいので、揚げたり蒸したりして皮ごと食べるのがおすすめです。

