

# 5月の献立表

令和5年5月 つくし保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 <b>八十八夜</b>	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6
春キャベツとウインナーのスパゲティ キャベツ、ウインナー、アスパラ、玉ねぎ ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ コーンスープ・果物 ホールコーン、玉ねぎ、ほうれん草 のりおにぎり はりはり漬け	厚揚げの味噌炒め 厚揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり しめじの味噌汁 しめじ、玉ねぎ、わかめ 果物 抹茶の小豆クリーム シフォンケーキ				焼きそば 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草のコーン和え ほうれん草、コーン、人参 中華スープ たけのこ、玉ねぎ、にら 菓子 牛乳
8	9 <b>いちごアイス作り</b>	10	11	12	13
肉うどん うどん、牛肉、玉ねぎ、人参 きゅうりのごま酢和え きゅうり、キャベツ、かまぼこ、ごま 焼きししゃも ししゃも 果物 お赤飯おにぎり はりはり漬け	豆腐のてまりあげ 豆腐、鶏ひき肉、付)スナップエンドウ ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ、ごま じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ いちごの手作り アイスクリーム 	さばの照り焼き さば、付)トマト ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、もみり 押麦のスープ 玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、パセリ	肉じゃが 牛肉、じゃが芋、人参、いんげん バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま 豆腐の味噌汁 豆腐、玉ねぎ、しめじ、ねぎ カルピスカップケーキ 牛乳	鱈のコーンマヨ焼き 鱈、コーン、マヨネーズ、付)粉ふき芋 キャベツのじゃこ和え きゅうり、キャベツ、ちりめんじゃこ けんちん汁 豆腐、ごぼう、人参、大根、ねぎ 果物 パンナコッタ いちごソースかけ	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ 大豆サラダ 水煮大豆、じゃが芋、きゅうり、人参 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、えのき、パセリ 菓子 牛乳
15	16	17 <b>青空ランチ</b>	18 <b>みそ汁づくり</b>	19 <b>カミカミday</b>	20 <b>お親子遠足</b>
ちゃんぽん風うどん うどん、豚肉、玉ねぎ、人参 新じゃがのおかか煮 新じゃがいも、人参、かつお節 鮭の塩焼き 鮭、付)トマト たけのこの角寿司 チーズ	ハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、しめじ 菜果サラダ キャベツ、胡瓜、パイン 果物  青りんごゼリー	黒米梅おにぎり サバの竜田揚げ サバ、醤油、酒 ほうれん草の白和え ほうれん草、豆腐、人参、コーン、ごま たけのこの天ぷら 果物 菓子 牛乳 	鶏の梅焼き 鶏肉、味噌、梅干し、付)キャベツ 五目豆 水煮大豆、人参、ごぼう、昆布 <b>陽菜ちゃんのみそ汁</b>  かぶと 春巻き	もち麦ごはん バトウフライ バトウ、パン粉、付)スナップエンドウ 春のカミカミ和え 春キャベツ、菜の花、するめ、人参 切干大根スープ・果物 切干大根、玉ねぎ、人参 ココアシリアルバー 牛乳	
22	23 <b>パンまき作り</b>	24	25	26 <b>誕生会</b>	27
メンマ入りラーメン 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし かぼちゃの煮物 かぼちゃ、いんげん 太刀魚の塩焼き 太刀魚、塩 ひじきおにぎり カリカリいりこ	いろいろ豆腐 豆腐、カニカマ、合いびき肉、玉ねぎ 小松菜のナムル 小松菜、人参、もやし、ハム、ごま えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、わかめ 果物  パンまき 牛乳	カレーライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 マカロニサラダ マカロニ、人参、胡瓜、キャベツ、ハム 果物  フルーツヨーグルト	オレンジチキン 鶏肉、オレンジジュース、付)キャベツ 切干大根の梅肉和え 切干大根、きゅうり、人参、梅干し 若竹のみそ汁 たけのこ、玉ねぎ、わかめ 菓子 牛乳	パン・果物 バトウのシリアルフライ バトウ、シリアル 付)よもぎの天ぷら 酢味噌和え ブロッコリー、カリフラワー、カニカマ 南瓜のポタージュ 南瓜、玉ねぎ、バター、牛乳 ロールケーキタワー 牛乳	豚焼肉丼 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 春雨サラダ 春雨、人参、胡瓜 レタススープ レタス、トマト 菓子 牛乳
29	30 <b>体操教室</b>	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>いちごのアイス クリームづくり</b> </p> <p>子ども達といちごをつぶしたり、ジブロックに入れた生クリームとヨーグルトをみんなでもみもみしてアイスクリームを作ります</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>よもぎのパン まき作り</b> </p> <p>保育園のまわりで摘んできてくれたよもぎを使ってパンまきを作ります。子ども達の前で蒸して香りも楽しめます</p> </div> </div>		
牛飯 牛肉、人参、ごぼう、キヌサヤ 小松菜のおかか和え 小松菜、人参、かつお節 厚揚げのみそ汁 厚揚げ、玉葱、えのき、ネギ ジャムパン 牛乳	なす入りつくね なす、豆腐、ひき肉、おから、付)トマト ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、コーン、ごま 麩のみそ汁 豆腐、ふ、玉ねぎ、ねぎ 果物 クロックムッシュ 牛乳	カレームニエル バトウ、カレー粉、小麦粉付)コーン 小松菜のおかか和え 小松菜、キャベツ、人参、かつお節 コンソメスープ 玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ 菓子 牛乳			

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。※都合により献立が変更になる場合があります。