

5月のこんだて

社会福祉法人 黒崎保育園

日	曜		朝のおやつ	午後のおやつ
1	木	麦ごはん かみかみ揚げ 付け合わせ えのきのすまし汁	牛乳 苺 いりこ	ミルク レモンゼリー ビスケット
2	金	胚芽米ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ レタススープ	牛乳 バナナ	牛乳 かしわ餅
3	土	憲法記念日		
4	日			
5	月	みどりの日		
6	火	こどもの日		
7	水	麦ごはん 筑前煮 バンサンスー オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク ロッククッキー
8	木	胚芽米ごはん 揚げ鶏の葱ソース 付け合わせ じゃが芋の味噌汁	牛乳 バナナ	ミルク 杏仁豆腐
9	金	麦ごはん 魚のカレーしょう油焼き ひじきとじゃこの和え物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 苺 いりこ	牛乳 <small>のりマヨ チーズトースト</small>
10	土	豆乳入りスープスパゲティ スティック野菜 りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
11	日			
12	月	胚芽米ごはん ハッシュドビーフ ごまサラダ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 米粉と豆腐 のドーナツ
13	火	豆ごはん ボイルウインナー きんぴらごぼう そうめん汁 りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク ココアゼリー クラッカー
14	水	麦ごはん 魚のタルタルソースかけ 付け合わせ チンゲン菜スープ	牛乳 りんご	カルピス 誕生日ケーキ
15	木	味噌ラーメン かりかり煮干し キウイ	牛乳 苺 いりこ	ミルク ひじきおにぎり
16	金	胚芽米ごはん ササミのレモンソース焼き れんこんサラダ オニオンスープ	牛乳 バナナ	ミルク ビーナッツ バターサンド
17	土	親子遠足(お弁当の日)		
18	日			
19	月	ふりかけごはん 焼きししゃも ごま和え 豆乳入り豚汁	牛乳 お菓子	ミルク お好み焼き
20	火	胚芽米ごはん ヘルシーミートローフ 付け合わせ 春雨スープ	牛乳 りんご	ミルク コーンのパンケーキ
21	水	ビビンバ ニラ玉スープ バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク フルーツサンド
22	木	麦ごはん 魚の味噌煮 お浸し 麩のすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 野菜チップス
23	金	胚芽米ごはん ちくわの磯辺揚げ ビーンズサラダ レタススープ	牛乳 苺 いりこ	ミルク ひすい白玉
24	土	焼きうどん 野菜スープ オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
25	日			
26	月	麦ごはん ポークビーンズ ビーフンサラダ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 ココア蒸しパン
27	火	鮭寿司 豆腐のすまし汁 ほうれん草の和え物 オレンジ	牛乳 りんご	ミルク 揚げパン
28	水	肉うどん さやえんどうの卵とじ メロン	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク きんぴらおにぎり
29	木	胚芽米ごはん 若鶏と大豆の香り and え 粉ふき芋 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナ	ミルク カルピスゼリー ウエハース
30	金	参観日 麦ごはん カレー煮魚 くるみ and え わかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 苺 いりこ	ミルク クラッカーサンド
31	土	胚芽米ごはん 豆腐チャンプル きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子

※ 献立は時によって変わることがあります。

五月晴れの空に鯉のぼりが泳ぐさわやかな季節になりました。
 今月は旬のえんどう類を献立に取り入れています。
 この時期でしか食べられないスナップエンドウをしっかり取り入れていますので、子どもたちもおいしく食べてもらえたらと思います。
 おすすめ献立は若鶏と大豆の香り and えです。
 大豆も片栗粉をつけてサクサクに揚げるとおいしいです。