



5月予定献立表



<平成28年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時のおやつ
			追加	10時	
2	月	こいのぼりオムライス、ししゃものフリッター、マカロニサラダ、スープ、ゼリー	豆腐	フルーツ ウエハース	柏もち
3	火	<憲法記念日>			
4	水	<みどりの日>			
5	木	<こどもの日>			
6	金	きな粉ご飯、鶏の香味焼き、ひじきサラダ、ふわふわスープ、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ クラッカー	フライドポテト
7	土	ミートスパゲティ、ツナサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ がま昆布	
9	月	ご飯、ふりかけ、豚肉のピカタ、切り干し大根サラダ、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ せんべい	ガトーショコラ
10	火	<ハチミツパーティー>らいおん=ゆかりおにぎり 他=食パン、蜂蜜 ミートローフ、ブロッコリーのごまあえ、すまし汁、フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	スイートポテトケーキ
11	水	<予備日>ご飯、味付け海苔、さばの味噌煮、ポテトサラダ、すまし汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ビスケット	フルーツヨーグルト
12	木	牛肉と牛蒡の混ぜご飯、ちくわの磯辺揚げ、おひたし、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	ごまどうふ
13	金	ご飯、ふりかけ、さわらのチーズ焼き、春雨サラダ、若竹汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	クレープ
14	土	<参観日・父母の会総会>きつねうどん、和え物、フルーツ	チーズキッス	フルーツ ウエハース	
16	月	シーフードカレー、グリーンサラダ、チーズキッス、フルーツ	レーズン	フルーツ クラッカー	マフィン
17	火	たけのこご飯、コロッケ、おかかあえ、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	マカロニグラタン
18	水	ご飯、牛肉のトマト煮、アスパラと新玉ねぎのあえもの、すまし汁、フルーツ	わかめ	フルーツ ポーロ	マーラーカオ
19	木	メロンパン、鶏のうまうま焼き、水菜じゃこサラダ、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ がま昆布	お好み焼き
20	金	<誕生会>		フルーツ ウエハース	ケーキ
21	土	肉うどん、ごまあえ、フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	
23	月	クリームスパゲティ、蒸し鶏、大豆とひじきのサラダ、ゼリー	プチトマト	フルーツ クラッカー	にんじんカステラ
24	火	豆ご飯、鮭のみそマヨ焼き、ほうれん草の白和え、すまし汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ふかし芋	スキムポーロ
25	水	ハヤシライス、コールスロー、チーズキッス、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエハース	フレンチトースト
26	木	ソースカツ丼、ナムル、さつま芋のレモン煮、すまし汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ がま昆布	生どら焼き
27	金	<弁当の日>		フルーツ ビスケット	パウンドケーキ
28	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	
30	月	ご飯、チーズインハンバーグ、かみかみサラダ、すまし汁、ゼリー	レーズン	フルーツ クラッカー	おからドーナツ
31	火	ラーメン、手羽先の塩焼き、しらすあえ、フルーツ	プチトマト	フルーツ ウエハース	フルーツゼリー

季節の「食べものことわざ」

『五月肩こり納豆月』・・・田植えをすべて手作業で行っていた頃、その重労働から肩こりが起こることも頻繁でした。そんな時、豆類のビタミンB₁が肩こりを緩和してくれるということからできた「ことわざ」です。実は、ビタミンB₁は納豆よりも大豆の方がずっと多いのですが、納豆にはビタミンB₂、ビタミンKなどが多く含まれ、骨粗鬆症の予防にも効果があるといわれています。

