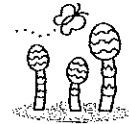


5月予定献立表



＜平成30年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	火	こいのぼりオムライス・魚のムニエル・マカロニサラダ・コンソメスープ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	柏もち
2	水	竹の子ご飯・鶏肉の香味焼き・ごま和え・かきたま汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	パウンドケーキ
3	木	【憲法記念日】			
4	金	【みどりの日】			
5	土	【こどもの日】			
7	月	ご飯・鶏肉の照り焼き・白和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	もちもちチーズパン
8	火	くれんげパーティー＜わかめおにぎり(ライオン組)・食パン(ゾウ組以下)はちみつ(1才未満はジャム)・魚のトマト煮・海藻サラダ・すまし汁・フ	うずら卵	フルーツ ビスケット	チヂミ
9	水	クリームスパゲティ・豚肉のピカタ・コールスロー・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ボーロ	フルーツヨーグルト
10	木	ご飯・魚の西京焼き・アスパラのごま和え・みそ汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ せんべい	ブルーベリーのマフィン
11	金	きな粉ご飯・ひき肉のコーン蒸し・和風ポテトサラダ・若竹汁・フルーツ	プチトマト	フルーツ ウエハース	ポン菓子おこし
12	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	
14	月	ご飯・ふりかけ・さばの竜田揚げ・きのこ和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	おしるこ
15	火	ハッシュドビーフ・グリーンサラダ・チーズキッス・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツ ビスケット	プアマンケーキ
16	水	山菜おこわ・魚の塩焼き・小松菜のおひたし・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ボーロ	にんじんブリッツ
17	木	ご飯・甘辛ガーリックチキン・ミモザサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ クラッカー	フルーツポンチ
18	金	ご飯・豚肉のしょうが焼き・しらす和え・あさりのすまし汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ウエハース	あげパン
19	土	＜参観日＞きつねうどん・ブロッコリーのおかか和え・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	
21	月	ご飯・ポークソテー・ツナサラダ・みそ汁・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ボーロ	クッキー
22	火	メロンパン・メンチカツ・スパゲティサラダ・スープ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	抹茶プリン
23	水	枝豆ご飯・鮭のレモン蒸し・もやし中華和え・レタスのスープ・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	ごま団子
24	木	＜誕生日会＞		フルーツ ウエハース	ケーキ
25	金	＜お弁当の日＞		フルーツ ビスケット	バナナの蒸しパン
26	土	肉うどん・かぼちゃのサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	
28	月	納豆ご飯・魚のパン粉焼き・ごま和え・キャベツのみそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	カルピスゼリー
29	火	ラーメン・チューリップから揚げ・中華風春雨サラダ・フルーツ	うずら卵	フルーツ ビスケット	五平もち
30	水	ご飯・鮭のきのこみそマヨ焼き・おひたし・すまし汁・フルーツ	味付けのり	フルーツ ボーロ	フライドポテト
31	木	ご飯・ひじき豆腐ハンバーグ・カミカミサラダ・みそ汁・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ウエハース	みたらし団子

食の言葉遊び

まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(糧実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスのとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。

