

R4年 5月の献立

ちびっこきらら保育園

曜日	未満児 午前おやつ	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ
2月	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁 焼きそば ひじきの煮物 人参のシンプルサラダ	牛乳 せんべい
6日	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 鮭スパ 青菜のおかか和え 豆腐サラダ	牛乳 せんべい
9日	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁 マーボ豆腐 春雨サラダ れんこんきんぴら	牛乳 蒸しパン
10日	牛乳 せんべい	ご飯	大根とわかめの味噌汁 豆腐の変わり揚げ もやしのナムル わかめの酢の物	牛乳 クッキー
11日	牛乳 せんべい	ご飯	豚汁 白身魚の煮つけ 白和え ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 せんべい
12日	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎと揚げの味噌汁 あんかけ焼きそば 切干し大根の旨煮 カリフラワーサラダ	牛乳 せんべい
13日	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐ともやしの味噌汁 肉じゃがカレー味 キャベツのゆかり和え サラスパ	牛乳 せんべい
16日	牛乳 せんべい	枝豆 ご飯	じゃが芋、えのきのすまし汁 ナポリタンスパ 青菜のソテー かぼちゃサラダ	牛乳 せんべい
17日	牛乳 せんべい	炊込み ご飯	きつねうどん 五目豆煮 ひじきのサラダ バナナ	牛乳 クッキー
18日	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃの味噌汁 白身魚の竜田揚げ 味噌こんにゃく 茹でブロッコリー	牛乳 せんべい
19日	牛乳 せんべい	ご飯	もやしとわかめの味噌汁 鶏のから揚げ 中華春雨 野菜サラダ	牛乳 せんべい
20日	牛乳 せんべい	お弁当の日		牛乳 せんべい
23日	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン 青菜の納豆和え 切り干し大根のサラダ バナナ	牛乳 せんべい
24日	牛乳 せんべい	ご飯	春雨スープ 豚肉とキャベツの野菜炒め きんぴらごぼう バター醤油ポテト	牛乳 蒸しパン
25日	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁 白身魚のフリッター 蒸しかぼちゃ カリフラワーのサラダ	牛乳 せんべい
26日	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと揚げの味噌汁 納豆スパ おから煮 れんこんサラダ パナナ	牛乳 せんべい
27日	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐とえのきのすまし汁 鶏肉のケチャップあんかけ 五目豆煮 きゅうりの昆布和え	牛乳 せんべい
30日	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 ポークビーンズ 青菜のツナ和え 野菜サラダ	牛乳 せんべい
31日	牛乳 せんべい	お誕生 会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト フルーツゼリー 手作りケーキ	牛乳 せんべい

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



新年度が始まって1か月が経ちましたが、少しずつイベントが開催され始めホッと胸をなで下ろすことができますね♪ただ、GW中に生活リズムを崩してしまう方も多いかと思いますが、コロナ感染しない為にも規則正しい生活が大事だと思います!!
一日三食・手洗い・うがいを心掛けましょう♪

5月5日は端午の節句

子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわ餅を食べますね♪ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べる事で免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわ餅にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。

【好き嫌いをなく食べれたら良いですね♪】

苦手な子が多い『野菜』な中でも、特に癖のあるものの調理方法を載せてみ

ピーマ

☆熱い油に通す
(または、レンジで加熱)
☆横に切る



トマト

☆湯向きして種を
取り、加熱する



なす

☆切って水に10分
ほどさらすと、渋さ
が和らぐ



5月20日(金)は、お弁当の日です。
菌の繁殖を防ぐためにもご飯は
もちろんおかずも冷めてから蓋を
して下さいね♪

