

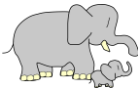
5月の予定こんだて

出合保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			野菜モリモリ DAY		祝日
			*厚揚げの中華丼 *もやしのナムル *卵スープ ・いちご 野菜 125g	・ごはん *カレイの煮付け *おかか和え *新じゃがのサラダ *みそ汁	憲法記念日
			《絹揚げ、豚もも肉、玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、干しいたけ、きくらげ》 《もやし、きゅうり、人参、ごま》 《卵、えのき、青ねぎ》	《カレイ》 《小松菜、人参、かつお節》 《新じゃがいも、玉ねぎ、人参、卵、枝豆》 《大根、油揚げ、長ねぎ》	
			・牛乳 ☆マシュマロクリスピー	・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ	
5	6	7	8	9	10
祝日	祝日				
こどもの日	振替休日	・ごはん *鯛の五目あんかけ *切干大根のサラダ *みそ汁 ・パイナップル	・ごはん *酢鶏 *かぼちゃのマッシュサラダ *中華スープ ・オレンジ	・ごはん *さわらの和風ムニエル *アスパラと卵の和え物 *塩昆布のサラダ *みそ汁 ・バナナ	*和風スパゲティ *コールスローサラダ ・いちご
		《鯛、玉ねぎ、人参、しいたけ、スナッPEndウ、たけのこ》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム》 《木綿豆腐、白菜、長ねぎ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、干しいたけ》 《かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり》 《卵、えのき、チンゲンサイ》	《さわら》 《卵、アスパラ》 《キャベツ、人参、もやし、小松菜、塩昆布》 《里芋、しめじ、長ねぎ》	《スパゲティ、鶏もも肉、えのき、しめじ、玉ねぎ、人参》 《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》
		・牛乳 ・お菓子 ☆どらやき	・牛乳 ☆枝豆わかめおにぎり	・牛乳 ☆豆乳くずもち	・牛乳 ・お菓子
12	13	14	15	16	17
		野菜モリモリ DAY			
・ロールパン *鮭のピザ焼き *野菜のソテー *ビーフンサラダ *コンソメスープ	・ごはん *鶏と卵の照り煮 *ごま酢サラダ *みそ汁 ・オレンジ	*ブルコギ丼 *わかめとツナのナムル *きのこスープ ・パイナップル	・ごはん *さばの照り焼き *粉ふきいも *青菜のサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *麻婆豆腐 *バンバンジー風サラダ *コーンのスープ ・オレンジ	*チキンライス *さつまいもサラダ *豆腐スープ
《鮭、玉ねぎ、青ピーマン、チーズ》 《キャベツ、コーン》 《ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《じゃがいも、エリンギ、人参》	《鶏もも肉、玉ねぎ、卵》 《キャベツ、もやし、人参、きゅうり、コーン、ごま》 《木綿豆腐、もずく、小松菜》	《豚肩ロース、大豆もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草》 《ツナ、わかめ、キャベツ、人参、玉ねぎ》 《えのき、しめじ、きくらげ》 野菜 120g	《さば》 《じゃがいも、青のり》 《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、ベーコン》 《卵、玉ねぎ、えのき》	《木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、青ピーマン、青ねぎ》 《ささ身、キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト》 《コーン、しめじ、長ねぎ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン》 《さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆》 《絹ごし豆腐、白菜、エリンギ》
・牛乳 ☆バナナマフィン (0、1歳・米粉) (2～5歳・全粒粉)	・牛乳 ☆じゃがチーズ	・ジョア ☆フレンチトースト	・牛乳 ・いりこ ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
				食文化 DAY inタイ	
・ごはん *豚のしょうが焼き ・キャベツ *スタミナ納豆 *みそ汁 ・パイナップル	・おかかごはん *カレイの レモンバターソース *野菜のパスタ *フレンチサラダ *コンソメスープ	*ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ	・ごはん *さわらのねぎ味噌焼き *おひたし *さっぱりサラダ *にゅうめん ・パイナップル	*ガパオ *タイ風春雨サラダ *野菜スープ ・オレンジ	*牛丼 *みそ汁 ・バナナ
≪豚肩ロース、玉ねぎ、人参≫ ≪納豆、鶏ひき肉、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪木綿豆腐、油揚げ、わかめ≫	≪カレイ≫ ≪スパゲティ、ブロッコリー、人参、コーン≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫ ≪かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ≫	≪牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、トマト缶≫ ≪卵、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン≫	≪さわら、長ねぎ≫ ≪ほうれん草、もやし≫ ≪キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、のり≫ ≪卵、玉ねぎ、そうめん、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル、卵≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、きくらげ、ハム、ごま≫ ≪たけのこ、玉ねぎ、ニラ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、人参、長ねぎ≫
・牛乳 ☆ツナサンド	・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ	・牛乳 ☆じゃこと塩昆布のおにぎり	・牛乳 ☆メロンパンクッキー	・牛乳 ☆カノムカインッククラター (さつまいもドーナツ)	・ショア ・お菓子
26	27	28	29	30	31
		カミカミ DAY	鉄分UP DAY	♪お楽しみメニュー♪	
・ごはん *鮭の塩焼き *かぼちゃのごま和え *大豆とひじきの煮物 *みそ汁 ・オレンジ	*豆乳担々麺 *大根とツナのサラダ *フライドポテト ・パイナップル	・ごはん *さばの竜田焼き *なめ茸和え *根菜きんぴら *みそ汁	・ごはん *厚揚げの卵とじ *じゃこサラダ *みそ汁 ・バナナ	*カレードリア *ジャーマンポテト *卵スープ ・オレンジゼリー	*炒飯 *ナムル *中華スープ
≪鮭≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪大豆、ひじき、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪中華麺、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、チンゲンサイ、卵≫ ≪ツナ、大根、人参、ブロッコリー≫ ≪じゃがいも≫	≪さば≫ ≪キャベツ、人参、なめ茸≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪木綿豆腐、白菜、油揚げ≫	≪絹揚げ、卵、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ≫ ≪里芋、えのき、小松菜≫ 鉄分 30g	≪合いびき肉、玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶、チーズ、パセリ≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン≫ ≪卵、ブロッコリー、エリンギ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、人参、ごま≫ ≪もやし、えのき、長ねぎ≫
・牛乳 ☆ミロパンケーキ	・牛乳 ・いりこ ☆チーズおかかおにぎり	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆いちごクリームサンド	・牛乳 ・お菓子

献立について

23日(金) 食文化DAY inタイ 	ガパオ	世界の料理として、5月はタイ料理を提供します。平野の多いタイは稲作が盛んでお米を主食としています。「ガパオ」はタイを代表する米料理の一つであり、肉とハーブの炒め物をご飯にかけて食べる料理です。本来はナンプラー（魚醤）を使用しますが、保育園ではバジルやカレー粉、鶏ガラスープなどで味付けをしています。
	タイ風春雨サラダ	タイの春雨サラダは、「ヤムウンセン」といい、ヤムは和える、ウンセンは春雨という意味です。本来はナンプラーやパクチーなどの香りの強い物を混ぜますが、保育園ではレモン果汁を用いて、さっぱりとしたサラダに仕上げています。
	カノムカインッククラター	さつまいもを使った一口サイズのドーナツのことです。カイム＝お菓子、カインッククラター＝うずらの卵という意味です。これは大きさがうずらの卵とほぼ同じことに由来しています。
27日(火)	豆乳担々麺	豆乳を使用することでまろやかになり、味噌やねりごまなどを使って辛くない担々麺にしています。
30日(金) お楽しみメニュー	カレードリア	保育園で一番人気のカレーに、米粉で作ったホワイトソースとチーズを上のにのせて焼き上げ、ドリアにして提供します♪
	いちごクリームサンド	サンドイッチ用のパンに、いちごジャムを加えたホイップクリームといちごをサンドしたおやつです！お楽しみに☆