



5月 予定献立表



令和4年4月28日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	日					
2	月	さんまごま味噌煮 ひじきの煮物 つみれ汁 めん子ちゃんゼリー	煮豆	フルーツ	ぼたぼた焼き牛乳	558Kcal
3	火		憲法記念日			
4	水		みどりの日			
5	木		こどもの日			
6	金	マーボー丼 切干大根の中華和え わかめとえのきの汁 パナナ	たくあん	フルーツ	カップヨーグルト	464Kcal
7	土	ひきわり納豆 里芋と生揚げの煮物 たまねぎと小松菜のみそ汁 フルーツミックス	きゅうりツナサラダ	フルーツ	エアリアル牛乳	565Kcal
8	日					
9	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 竹の子豚汁 オレンジ	白菜のおひたし	フルーツ	ほんすけ牛乳	536Kcal
10	火	チキンライス スタービーフコロッケ タコさんウインナー せんきゃべつ 春野菜のスープ メロンゼリー	フライドポテト	フルーツ	手作り こいのぼりフルーツサンド 牛乳	誕生会
11	水	中華丼 ツナサラダ えのきと高野豆腐のみそ汁 パインアップル	もやしとハムの炒め	フルーツ	手作りミルク蒸しパン 牛乳	622Kcal
12	木	タヌキうどん ふきと油揚げの煮物 きゅうりの浅漬け ジョアミニマスカット味	かぼちゃの甘煮	フルーツ	五目おにぎり 麦茶	586Kcal
13	金	五目納豆 根菜煮 アーサー汁 フルーツミックス	中華炒め	フルーツ	まがりせんべい 牛乳	516Kcal
14	土	いわしごま味噌煮 スタミナ炒め 八杯汁 りんご	紅白煮	フルーツ	源氏パイ 牛乳	608Kcal
15	日					
16	月	ホッケの塩焼き メンマ炒め 肉豆腐汁 オレンジ	鶏の照り焼き	フルーツ	揚げ一番牛乳	526Kcal
17	火	食パン わかめサラダ たこナゲット シチュー りんご	いちごジャム	フルーツ	スルメジャーキービスコ 牛乳	500Kcal
18	水	かに玉 ビーフン炒め しょうゆ昆布 ワンタンスープ パインアップル	たらの塩焼き	フルーツ	カップヨーグルト	470Kcal
19	木	醤油ラーメン ポテトサラダ ミニトマト みかんゼリー	鮭おにぎり	フルーツ	手作りホットケーキ 牛乳	0~2歳児参観日
20	金	鶏のたれ焼き ナムル 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	ツナちくわ和え	フルーツ	手作り りんごケーキ 牛乳	3~5歳児参観日
21	土	鮭フレークごはん 若竹信田 ひじきと小松菜の酢醤油和え ほうれん草と生揚げのみそ汁 洋ナシ缶詰	肉もやし炒め	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	486Kcal
22	日					
23	月	いわし昆布煮 洋風切干大根 せんべい汁 りんご	肉団子のケチャップ煮	フルーツ	たべっ子水族館 牛乳	621Kcal
24	火	海軍カレー 大根サラダ フルーツミックス	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作り マッシュマロサンド 牛乳	597Kcal
25	水	ひきわり納豆 カミカミ温野菜 なめこと豆腐のみそ汁 パナナ	きゅうりちくわ和え	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	490Kcal
26	木	スパゲッティナポリタン マリネチキンサラダ 春野菜のスープ ジョアマスカットミニ	スティックチーズ	フルーツ	手作り アメリカンドッグ 牛乳	571Kcal
27	金	味付けのり 冷しゃぶサラダ おでん オレンジ	ポイルウインナー	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	464Kcal
28	土	中華風肉団子 豆もやし炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	スコーン 牛乳	506Kcal
29	日					
30	月	赤魚の煮付け 小松菜のからし和え のっぺい汁 ヤクルト	スティックきゅうり	フルーツ	えび塩せんべい 牛乳	488Kcal
31	火	パン コーンコロッケ もやしのカレードレッシングサラダ いちごジャム えのき入りチキンスープ 洋ナシ缶	黄金煮	フルーツ	手作りひじきおにぎり 麦茶	557Kcal

31日 もやしのカレードレッシングサラダ

今月のレシピ

材料

作りやすい分量

- もやし 250g(1袋)
- ハム 1パック
- 穀物酢 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- カレー粉 1g
- 食塩 小さじ1/2
- ドライパセリ 適量

作り方

- ①もやしは茹でて冷ましておく。ハムは短冊切り
- ②合わせておいた調味料と①を混ぜ合わせる

さっぱりとした後味が人気の一品です



春のめぐみ

旬の野菜にはそれぞれ役割があります。春に採れる「山菜」これに含まれる苦みには毒出しの効果があり、冬に弱った胃腸を活発にしてくれる働きもあります。

給食の中にもわらびや、ふき、たけのこなど旬の食材が使われています

