



5月 予定献立表

令和5年4月27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	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 つみれ汁 めん子ちゃんゼリー	ポイルウインナー	フルーツ	つぶつぶベジタブル牛乳	501Kcal
2	火	豆パン 鶏つくねの照り煮 カリフラワーのカクテルサラダ パンプキンシチュー ヤクルト	いちごジャム	フルーツ	源氏パイ牛乳	567Kcal
3	水					
4	木					
5	金					
6	土	ひきわり納豆 厚揚げと根菜煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃの甘煮	フルーツ	雪の宿牛乳	481Kcal
7	日					
8	月	赤魚の煮付け 小松菜のごま和え 豚汁 フルーツミックス	三種の煮物	フルーツ	ジャガビー牛乳	536Kcal
9	火	もち麦ごはん ビーフシチュー エビフライ 春雨サラダ メロンゼリー	八杯汁	フルーツ	手作りこいのぼりフルーツサンド牛乳	誕生会
10	水	鶏の照り焼き きんぴらごぼう なめこと豆腐のみそ汁 りんご	ツナちくわ和え	フルーツ	ビスコ牛乳	516Kcal
11	木	タヌキうどん ポテトサラダ ミニトマト ジョアミニ	かつおにぎり	フルーツ	手作りきなこ蒸しパン牛乳	453Kcal
12	金	マーボー丼 切干大根の中華和え アーサー汁 オレンジ	たくあん	フルーツ	カップヨーグルト	565Kcal
13	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 オレンジ	いり豆腐	フルーツ	エアリアル牛乳	466Kcal
14	日					
15	月	ホッケの塩焼き わらびの煮和えっこ 肉豆腐汁 洋ナシ缶詰	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	食べっ子水族館牛乳	523Kcal
16	火	中華丼 ツナサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 パナナ	紅白煮	フルーツ	手作り ピザトースト牛乳	558Kcal
17	水	五目納豆 高野豆腐の彩り煮 もやしときゃべつのみそ汁 パナナヨーグルト	黄金煮	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	509Kcal
18	木	スパゲッティナポリタン カミカミサラダ 洋風わかめスープ スティックチーズ ヤクルト	ジャガバター	フルーツ	星食べよ牛乳	0~2歳児参観日
19	金	豆腐しゅうまい メンマ炒め すいとん りんご	スティックソーセージ	フルーツ	ハッピーターン牛乳	3~5歳児参観日
20	土	鶏のマーマレード煮 ナムル 豆腐と油揚げのみそ汁 フルーツミックス	手作りふりかけ	フルーツ	とんがりコーン牛乳	508Kcal
21	日					
22	月	アジフライ 浦上そぼろ 味付けのり わかめとえのきのみそ汁 みかんゼリー	きゅうりツナサラダ	フルーツ	ポテトフライ牛乳	597Kcal
23	火	海軍カレー 大根の和風サラダ ファイバーヨーグルト	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	572Kcal
24	水	メンチカツ もやしのカレードレッシング きゃべつと生揚げのみそ汁 バインアップル	肉やさい炒め	フルーツ	ハーベスト牛乳	548Kcal
25	木	とんこつ醤油ラーメン 棒餃子 きゅうりの浅漬け パナナ	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	手作りマフィン牛乳	580Kcal
26	金	チキンちぎり揚げ ビーフン炒め 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	鮭フレーク	フルーツ	揚げ一番牛乳	483Kcal
27	土	赤魚の塩焼き 小松菜のからし和え のっぺい汁 オレンジ	ひきわり納豆	フルーツ	うまい棒牛乳	456Kcal
28	日					
29	月	鮭の塩焼き 納豆おひたし せんべい汁 いちご	スティックさつま	フルーツ	ばりんこ牛乳	488Kcal
30	火	黒糖食パン 嶺きみコロッケ ジャーマンポテト イチゴジャム チキンスープ りんご	枝豆	フルーツ	コーンフレーク	486Kcal
31	水	チンジャオロースー もやし中華サラダ もずくスープ 洋ナシ缶詰	スティックチーズ	フルーツ	手作りプリンマフィン牛乳	557Kcal

<今月のレシピ>

2日 **カクテルサラダ**
 簡単ドレッシングを手作りしてみましょう。



材料
 レタス
 ミニトマト
 水菜 など...
 ●マヨネーズ
 ●マッシュアップ
 ●すりにんにく

作り方
 材料はレタスやパプリカなどお好みで。
 こども園ではプロコリーの葉も茹でて
 使います。
 ドレッシングは●のマヨネーズとケ
 ヲチン(マッシュアップ)を好みで混ぜ合わせ、隠し味
 のすりにんにくを少量加えたら「カク
 テルソース」の出来上がりです。



My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

18.5cmのはし

親指と人さし
指を直角に
結んだ長さ×1.5

手首から中指
までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。