



5月 予定献立表

令和6年4月26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	水	さんま甘露煮 小松菜のからし和え 豚汁 パナナ	タコさんウィンナー	フルーツ	ハッピーターン牛乳	575Kcal		
2	木	肉入りうどん かぼちゃ甘煮 きゅうりの塩昆布漬け ミニ肉まん	鮭おにぎり	フルーツ	手作りフルーツヨーグルト	467Kcal		
3	金							
4	土						憲 法 記 念 日 み ど り の 日 こ ど も の 日	
5	日							
6	月							
7	火	ビーンズカレー カミカミサラダ カップヨーグルト	豆腐のみそ汁	フルーツ	源氏パイ牛乳	669Kcal		
8	水	チャーハン ヤンニョムチキン わかめサラダ ワンタンスープ メロンゼリー	肉団子	フルーツ	手作りこいのぼりフルーツサンド牛乳	誕生会		
9	木	磯うどん 魚肉ソーセージのソテー 大根のひき肉あんかけ パナナ	たくあん	フルーツ	手作り五目おにぎり 麦茶	412Kcal		
10	金	ひき割り納豆 れんこんきんぴら つみれ入りきのこ汁 洋なし缶	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	雪の宿牛乳	498Kcal		
11	土	赤魚の煮付け ひじきの煮物 田舎汁 フルーツミックス	肉もやし炒め	フルーツ	フリッツ牛乳	479Kcal		
12	日							
13	月	ホッケの塩焼き 根菜煮 八杯汁 オレンジ	スティックさつま	フルーツ	カップヨーグルト	405Kcal		
14	火	食パン たこナゲット もやしのカレードレッシングサラダ シチュー オレンジ	イチゴジャム	フルーツ	ベジタべる牛乳	429Kcal		
15	水	すき焼き煮 ツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バインアップル	鮭フレーク	フルーツ	たべっ子水族館牛乳	526Kcal		
16	木	ちゃんぽん麺 豆腐しゅうまい チーズ パナナ	三種の煮物	フルーツ	手作りキャロット蒸しパン牛乳	0~2歳児参観日		
17	金	ビビンバ丼 かにかまサラダ えのきと高野豆腐のみそ汁 ジョアミニ	ジャガバター	フルーツ	手作りフルーツ寒天	3~5歳児参観日		
18	土	ひき割り納豆 じゃがいものそぼろ煮 わかめと油揚げのみそ汁 めんこちゃんゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	星食べよ牛乳	431Kcal		
19	日							
20	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え せんべい汁 フルーツミックス	きゅうりツナサラダ	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	478Kcal		
21	火	ハヤシライス ブロッコリーのチーズサラダ ヤクルト	玉ねぎとえのきのみそ汁	フルーツ	手作り黒糖ちんすこう牛乳	678Kcal		
22	水	マーボー丼 きゅうりのナムル アーサー汁 りんご	紅白煮	フルーツ	ハーベスト牛乳	478Kcal		
23	木	バーベキューチキン スパサラダ なめこと豆腐のみそ汁 カップヨーグルト	煮豆	フルーツ	黒糖ミルクせんべい牛乳	678Kcal		
24	金	手作りミートソーススパゲッティ マリネチキンサラダ キャベツのスープ スターカットリンゴ	フライドポテト	フルーツ	手作りレモンドーナツ牛乳	475Kcal		
25	土	はるさめ炒め 棒きょうざ ほうれん草と生揚げのみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ポリンキー牛乳	695Kcal		
26	日							
27	月	赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 芋煮汁 洋なし缶	きゅうりちくわ和え	フルーツ	とんがりコーン牛乳	440Kcal		
28	火	ねじりパン ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	スティックチーズ	フルーツ	コーンフレーク	638Kcal		
29	水	納豆おひたし 肉じゃが なめこと大根のみそ汁 オレンジ	ナポリタン炒め	フルーツ	おとっと牛乳	470Kcal		
30	木	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト いちご	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	手作り豆腐スコーン牛乳	522Kcal		
31	金	わかめごはん 冷しゃぶサラダ おでん りんご	洋風切り干し大根	フルーツ	ばりんこ牛乳	451Kcal		

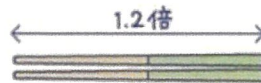
<今月のレシピ>

材料 (作りやすい分量)

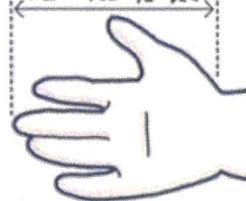
- 鶏もも肉 1枚
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- おろしニンニク 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1と小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1
- みそ 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1と小さじ1
- 白ごま 小さじ2
- 水 適量

8日 ヤンニョムチキン
 子ども用にアレンジした辛くないチキンです。
 大人はみそをコチュジャンに変えてもよいです。

- 作り方
1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶし揚げる
 2. 鍋に●を入れ加熱したれを作る
 ※焦げないように水を加える
 3. ①を②のたれに絡める



手首から中指の先の長さ



自分にぴったりのはしを持つと!

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。

