

# 5月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	玉子とじうどん ミートボール お浸し 果物	パンケーキ 牛乳	お菓子	
2 (金)	ちまき みそ汁(豆腐、しいたけ、ねぎ) 鮭フライ 野菜炒め 果物	焼きドーナツ 牛乳	お菓子	
7 (水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ じゃがいものキッシュ ブロッコリーサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
8 (木)	豆ごはん 春雨スープ コロケ ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
9 (金)	しょうゆラーメン 揚げしゅうまい お浸し 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
10 (土)	玄米ロール 牛乳 鶏のチーズ焼き 大根サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
12 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナー 海藻サラダ 果物	野菜パン 牛乳	お菓子	
13 (火)	お子様ランチ(チキンライス エビフライ ツナサラダ フライドポテト) コンソメスープ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
14 (水)	やきそば 中華スープ 春巻き チーズサラダ 果物	プリン	お菓子	
15 (木)	納豆ごはん 豚汁 さばの塩焼き お浸し 果物	ニョッキ 牛乳	お菓子	
16 (金)	ベーコンときのこのスパゲティ ポトフ 目玉焼き 野菜サラダ 果物	きなこドーナツ 牛乳	お菓子	
17 (土)	豆パン 牛乳 エビグラタン 大根サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
19 (月)	ごはん 八杯汁 塩鮭 肉じゃが 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
20 (火)	山菜うどん 枝豆コーン お浸し 果物	チーズ揚げ 牛乳	お菓子	
21 (水)	ごまごはん みそ汁(にら、玉子) ハムサンドフライ ビビンバ 果物	ゼリー	お菓子	
22 (木)	あんかけ焼きそば タマゴスープ ごぼう鶏肉巻き お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
23 (金)	しょうが焼き丼 みそ汁(油揚げ、豆腐、ねぎ) 切り干し大根 ほうれん草のごま和え 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
24 (土)	ミルクパン 牛乳 かぼちゃコロケ 海藻サラダ 枝豆 果物	プリン		
26 (月)	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ チーズサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
27 (火)	焼きうどん ワカメスープ 揚げしゅうまい お浸し 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
28 (水)	炊き込みごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
29 (木)	味噌ラーメン ぎょうざ 野菜サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
30 (金)	わかめごはん どさん子汁 たらの竜田揚げ きゅうりのドレッシング和え 果物	パンブキンパイ 牛乳	お菓子	
31 (土)	玄米ロール 牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ 枝豆 果物	ゼリー		

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

## 野菜 食べてみよう!



### たけのこ

煮ものやおすましの具に。若竹煮、たけのこごはん、おかかと煮て土佐煮にも。



### アスパラガス

ゆでてそのまま。サラダにもおいしい。クリーム和え、バター炒めにも。



### ピーマン

野菜炒めなどシャツキリと。甘辛く煮たり、ひき肉を詰めて肉詰めにしても。



### じゃがいも

ふかして塩やバターをつけて。ゆでてサラダ、煮もの、薄く切って炒めても。



### ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼き、なんでもOK!



### にんじん

サラダやグラッセ、煮ものやスープにも。すりおろしてパンケーキやカレーにも。