

5月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	木	煮	ごはん さばの味噌煮 金平 味噌汁	牛乳	かぼちゃ蒸しパン
2	金	煮	ごはん 麻婆春雨 華風酢の物 わかめスープ	牛乳	ドロップクッキー
7	水	汁	ごはん カレー ボイルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	じゃこトースト
8	木	揚	ごはん からあげ 甘酢和え 味噌汁	牛乳	スコーン
9	金	煮	ごはん 魚の梅煮 おからサラダ 味噌汁		フルーツ白玉
12	月	炒	チャーハン 春キャベツの野菜炒め 味噌汁 フルーツ	牛乳	さつまいも蒸しパン
13	火	麺	おにぎり ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	牛乳	クッキー
14	水	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 南瓜のいとこ煮 味噌汁	牛乳	ミルクもち
15	木	焼	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
16	金	揚	ごはん きびなごのフライ 春雨の酢の物 味噌汁	牛乳	おはぎ
17	土	パン	ホットドッグ りんごサラダ 野菜スープ	牛乳	ごまクッキー
19	月	煮	ごはん チキンのトマト煮 高野豆腐とひじきの炒り煮 コンソメスープ	牛乳	ケーキサレ
20	火	揚	ごはん 魚のあんかけ レバニラ炒め 味噌汁	牛乳	甘辛団子
21	水	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁	牛乳	金時豆
22	木	煮	ごはん 魚の煮付け 納豆和え けんちん汁	牛乳	じゃがいももち
23	金	焼	 ごはん ひじきハンバーグ 春キャベツのごま和え じゃがいものポタージュスープ フルーツ	牛乳	バナナケーキ
24	土	麺	おにぎり ビーフン スープ フルーツ	牛乳	ピザトースト
26	月	炒	ごはん ポークチャップ 切干大根煮 味噌汁	牛乳	フルーツヨーグルト
27	火	煮	ごはん 肉じゃが ばんさんす 味噌汁	牛乳	アップルパイ
28	水	焼	ごはん 魚のみそ漬焼き ほうれんそうのナムル すまし汁	牛乳	牛乳寒
29	木	炒	ごはん 青椒肉絲 高野豆腐の卵とじ わかめスープ	牛乳	白玉ぜんざい
30	金	焼	ごはん 魚の塩焼き ビーンズサラダ 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
31	土	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	スイートポテト



はお誕生会メニューです。

5月に入り、新緑の気持ちいい季節となりました。寒暖の差も少しずつやわらぎ
外遊びの楽しい季節となりました。

給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れていく予定です。

『春野菜』は栄養満点！！

春野菜は、これから成長するために栄養をため込む新芽の部分を食べることが多いので
栄養満点です。特に、春に出回る玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどは、1年の内で
もっとも栄養が豊富になる時期です。



