

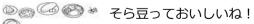
月 こんだてひょう



2022年度 光幼保園

A	火	水	木	金
2	3	4	5	6 こどもの日メニュー
ごはん				丸パン
さわらの竜田揚げ				こいのぼりバーグ
チンゲン菜のナムル	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	コールスローサラダ
新玉ねぎのみそ汁				ミネストローネ
果物∙牛乳				果物∙牛乳
クラッカー				ウェハース
メープルホットケーキ				きな粉おはぎ
9	10	11	12	13
ゆかりごはん	ごはん	ちゃんぽん麺	高野豆腐のそぼろごはん	ごはん
鶏肉のマーマレード焼き	肉豆腐	新じゃが芋の甘辛煮	カレイのピカタ	ポークチャップ
アスパラサラダ	人参しりしり	小松菜の味噌和え	たけのこの土佐煮	マカロニの酢の物
かぼちゃのみそ汁	えのきのすまし汁	果物	春キャベツのみそ汁	わかめスープ
果物・牛乳	果物·牛乳	牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
いりこ	蒸しかぼちゃ	バナナ	お麩ラスク	人参のおかか和え
サーターアンダギー	クリームパン	五平餅	納豆トースト	お好み焼き
16	17	18	19 春の遠足	20
食パン	ごはん	たけのこごはん	弁当の日	ごはん
あじのコーンフレーク焼き		鶏肉のごま味噌焼き		鮭のゆかり焼き
レタスの梅じゃこ和え	ひじきのサラダ	キャベツのおかか和え		きんぴらごぼう
アスパラのスープ	もやしのみそ汁	切り干し大根のすまし汁		豆乳みそ汁
果物・牛乳 カルシウムせんべい	果物・牛乳 いちごヨーグルト	果物・牛乳 昆布の煮物	 クラッカーサンド	果物・牛乳 トースト
鶏そぼろおにぎり	高野豆腐のフレンチトースト	かぼちゃケーキ	豆乳くずもち	黒ごまクッキー
<u> </u>	24	<u> </u>	型孔(9 もち 26	<u>無こまグッキー</u>
ごはん	24 わかめうどん	ごはん	20 ごはん	41 そら豆ごはん
鶏肉の味噌マヨ焼き	煮かぼちゃ	豚肉と昆布の炒め煮	きすのフライ	高野豆腐とひじきの煮物
切り干し大根の酢の物	新玉ねぎのチーズ焼き	納豆和え	バンサンスー	同野立属といことの点物 かぼちゃおからサラダ
じゃが芋のすまし汁	果物 となるのと	ポトフ	ファックス フ腐の中華スープ	なめこのみそ汁
果物•牛乳	牛乳	果物•牛乳	果物・牛乳	果物·牛乳
ポン菓子	きな粉バナナ	きゅうりの酢の物	金時豆の煮物	りんご
サラダパンケーキ	鮭おにぎり	バターラスク	コーンフレーククッキー	マカロニナポリタン
30	31 誕生月メニュー			
ごはん	ケチャップライス	※林料の都今に	トロ 子牛かく給合やおやつな	- 亦雨する提 合 が
肉じゃが	あじのパン粉焼き	※材料の都合により、予告なく給食やおやつを変更する場合が		
豆菜サラダ	もやしの酢の物	あります。 ご	了承ください。	
しじみのみそ汁	春雨スープ	※おやつにはお茶がつきます。		
果物∙牛乳	ミニケーキ・牛乳		用する園児には、おやつがあり)±#
チーズ	おしゃぶり昆布	※二唯保育を利用	ガッの風光には、のアフかの!	Jま 9 。
レーズン蒸しパン	大豆のごまがらめ			

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。



これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。青組さんと赤組 さんにはさやむきのお手伝いをしてもらう予定です。絵本『そ らまめくんのベッド』のように、中はふわふわになっているか な?

給食ではかき揚げとごはんにしていただきます。旬の間しか食 べられない食材をお家でもぜひ食べてみてくださいね。



5月の旬の食材

そら豆・アスパラガス・グリンピース・玉ねぎ・ キャベツ・さやえんどう・じゃが芋・たけのこ・ 甘夏・いちご・キウイ・夏みかん・あじ・かつ お・さわら など

