5　月　こんだてひょう

2022年度　光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜のナムル 新玉ねぎのみそ汁 果物・牛乳	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6　こどもの日メニュー 丸パン こいのぼりバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 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 ゆかりごはん 鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ かぼちゃのみそ汁 果物・牛乳	10 ごはん 肉豆腐 人参しりしり えのきのすまし汁 果物・牛乳	11 ちゃんぽん麺 新じゃが芋の甘辛煮 小松菜の味噌和え 果物 牛乳	12 高野豆腐のそぼろごはん カレイのピカタ たけのこの土佐煮 春キャベツのみそ汁 果物・牛乳	13 ごはん ポークチャップ マカロニの酢の物 わかめスープ 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 食パン あじのコーンフレーク焼き レタスの梅じゃこ和え アスパラのスープ 果物・牛乳	17 ごはん そら豆のかき揚げ ひじきのサラダ もやしのみそ汁 果物・牛乳	18 たけのこごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え 切り干し大根のすまし汁 果物・牛乳	19　春の遠足 弁当の日 	20 ごはん 鮭のゆかり焼き きんぴらごぼう 豆乳みそ汁 果物・牛乳
カルシウムせんべい	いちごヨーグルト	昆布の煮物	クラッカーサンド	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
23 ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 切り干し大根の酢の物 じゃが芋のすまし汁 果物・牛乳	24 わかめうどん 煮かぼちゃ 新玉ねぎのチーズ焼き 果物 牛乳	25 ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 納豆和え ポトフ 果物・牛乳	26 ごはん きすのフライ バンサンスー 豆腐の中華スープ 果物・牛乳	27 そら豆ごはん 高野豆腐とひじきの煮物 かぼちゃおからサラダ なめこのみそ汁 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 ごはん 肉じゃが 豆菜サラダ しじみのみそ汁 果物・牛乳	31　誕生月メニュー ケチャップライス あじのパン粉焼き もやしの酢の物 春雨スープ ミニケーキ・牛乳			
チーズ	おしゃぶり昆布			
レーズン蒸しパン	大豆のごまがらめ			

※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あります。 ご了承ください。
※おやつにはお茶がつきます。
※土曜保育を利用する園児には、おやつがあります。

※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。

そら豆っておいしいね！

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