



5月の献立表

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・さつま芋の天ぷら ・中華スープ 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のソース揚げ ・野菜のゆかり和え ・もずくスープ 	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・野菜スープ
3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	牛乳・きな粉のスノーボール							3時	牛乳・自然菓子
8	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ふわふわ揚げ団子 ・白菜の煮浸し ・味噌汁 	9	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のみそ焼き ・刻み昆布とじゃが芋の煮物 ・すまし汁 	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のマーマレード煮 ・ひじきの炒め煮 ・味噌汁 	11	<ul style="list-style-type: none"> ・担々麺 ・わかめとしらすのおにぎり ・フルーツ(いちご) 	12	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 	13	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・味噌汁
3時	牛乳・きな粉もち	3時	牛乳・よもぎ蒸しパン	3時	牛乳・いちごマフィン	3時	牛乳 かぼちゃと人参のドーナツ	3時	牛乳・メープルさつま芋	3時	牛乳・自然菓子
15	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・さつま芋の天ぷら ・中華スープ 	16	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のソース揚げ ・野菜のゆかり和え ・もずくスープ 	17	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ドリア(黒米) ・わかめスープ ・フルーツゼリー 	18	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・ごぼうサラダ ・味噌汁 	19	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の梅しそ焼き ・切り干し大根の煮物 ・味噌汁 	20	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・野菜スープ
3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	牛乳・きな粉のスノーボール	3時	お茶 豆腐と切干大根のお好み焼き	3時	牛乳 米粉と黒ごまのパンケーキ	3時	牛乳・のり塩クラッカー	3時	牛乳・自然菓子
22	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ふわふわ揚げ団子 ・白菜の煮浸し ・味噌汁 	23	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のみそ焼き ・刻み昆布とじゃが芋の煮物 ・すまし汁 	24	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のマーマレード煮 ・ひじきの炒め煮 ・味噌汁 	25	<ul style="list-style-type: none"> ・担々麺 ・わかめとしらすのおにぎり ・フルーツ(いちご) 	26	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・味噌汁 	27	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・味噌汁
3時	牛乳・きな粉もち	3時	牛乳・よもぎ蒸しパン	3時	牛乳・いちごマフィン	3時	牛乳 かぼちゃと人参のドーナツ	3時	牛乳・メープルさつま芋	3時	牛乳・自然菓子
29	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チキン南蛮 ・野菜とじゃこの和え物 ・味噌汁 	30	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚の塩焼き ・野菜のナムル ・豚汁 	31	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ドリア(黒米) ・わかめスープ ・フルーツゼリー 	☘ 4月のおやつで子どもたちに人気だった 豆乳餅 のレシピを紹介します☺ 【材料】 ・豆乳 300cc (牛乳でもOK) ・<す粉 50g (片栗粉でもOK) ・砂糖 50g 【作り方】 ①鍋に全ての材料を入れて弱火にかけ木べらでとろみがつくまで練るようにかき混ぜる。 ②固まってきたら火を止めて、バットに入れる。 ③粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切ってきな粉をまぶす。					
3時	お茶・みかんゼリー	3時	牛乳 バナナオートミールクッキー	3時	お茶 豆腐と切干大根のお好み焼き						



※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園