



5月の献立

はなぶさ保育園
発行:平成28年4月28日

| 日 | 曜日 | 10時おやつ | 献立名 | 15時のおやつ | 材料名 |
|----|----|---------------|---|--------------------------|--|
| 2 | 月 | 牛乳 マッシュ南瓜 | ごはん 筑前煮 春雨とわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 | スナック ビスケット | 鶏肉 里芋 大根 人参 厚揚げ ごぼう こんにゃく 春雨 胡瓜 わかめ 豆腐 もやし ねぎ 食パン 玉ねぎ ビーマン 魚肉ソー セージ |
| 6 | 金 | 牛乳 りんご | ごはん ポークチャップ キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁 | スナック 田作り | 豚肉 玉ねぎ しめじ じゃが芋 わかめ 油揚げ 胡瓜 キャベツ いんげん いりこ ごま |
| 7 | 土 | 親子遠足 | | | |
| 9 | 月 | 牛乳 みかん缶 | 食パン 白身魚のタンドリー風 ひじきの白和え コンソメスープ | スナック クッキー (卵/乳不使用) | 食パン 白身魚 ヨーグルト 豆腐 ご ま 人参 こんにゃく ひじき ほうれ ん草玉ねぎ しめじ キャベツ ねぎ |
| 10 | 火 | 牛乳 粉ふき芋 | ぼっかけ汁 きゅうりのなます バナナ | 牛乳 お好み焼き (チーズ入り) | ごぼう 油揚げ こんにゃくねぎ 胡瓜 人参 かにかま ごま パナナ 卵 ベーコン キャベツ 長芋 豆腐 |
| 11 | 水 | 牛乳 マカロニあべ川 | ごはん 鶏肉のから揚げ 大豆の五目煮 玉ねぎの味噌汁 | スナック ツナサンド | 鶏肉 大豆 人参 こんにゃく ごぼう しいたけ いんげん 大根 玉ねぎ な す わかめ ねぎ 食パン 胡瓜 ツナ |
| 12 | 木 | 牛乳 チーズ | あったかうどん 小松菜と炒り卵の和え物 りんご | スナック スイートポテト | うどん さつま揚げ わかめ ねぎ 小 松菜 しらす 人参 卵 りんご さつ ま芋 |
| 13 | 金 | 牛乳 ヨーグルト | ごはん 魚の南蛮漬け 炒り豆腐 里芋の味噌汁 | スナック 人参ケーキ | 鮭 玉ねぎ 胡瓜 豆腐 卵 かまぼこ しいたけ ねぎ 鶏ひき肉 里芋 えの き 人参 |
| 14 | 土 | 牛乳 マッシュポテト | ごはん 豚バラと大根のべっこう煮 じゃが芋の千切り炒め 南瓜の味噌汁 | 牛乳 いりこナッツ | 豚肉 大根 いんげん 人参 じゃが芋 青ピーマン 赤ピーマン 南瓜 玉ねぎ |
| 16 | 月 | 牛乳 オレンジ | ロールパン グラタン レバーのケチャップ煮 ほうれん草のスープ | スナック きなこ南瓜 | 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー チーズ レバー ほうれ ん草 えのき 南瓜 |
| 17 | 火 | 牛乳 ふかし芋 | ごはん 柳川風 切干大根のサラダ のっぺい汁 | 牛乳 みかんゼリー | 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 切干大根 ハム 胡瓜 赤ピーマン 大 根 ごぼう 里芋 油揚げ みかん缶 |
| 18 | 水 | 牛乳 バナナ | ハヤシライス 春雨サラダ かに風味スープ | スナック ジャムサンド | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 春雨 胡瓜 コーン 卵 かにかま えのき ほうれん草 食パン イチゴジャム |
| 19 | 木 | お誕生会 | | | |

| 日 | 曜日 | 10時おやつ | 献立名 | 15時のおやつ | 材料名 |
|----|----|----------------------|--|--------------------------|--|
| 20 | 金 | 牛乳 ウエハース | あんかけラーメン しらす和え もも缶 | スナック ココア蒸しケー キ | 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし しらす ごま もも缶 |
| 21 | 土 | 牛乳 ふかし南瓜 | ごはん 魚の塩焼き じゃが芋の煮もの チンゲン菜の味噌汁 | 牛乳 きな粉団子 | 鮭 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 鶏焼き肉 チンゲン菜 油揚げ |
| 23 | 月 | 牛乳 バナナ | 食パン トマトとわかめのサラダ さつま芋のミルクスープ | 麦茶 わかめおにぎり | トマト 胡瓜 わかめ さつま芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 牛乳 わかめ |
| 24 | 火 | 牛乳 さつま芋のきな こ和え | ごはん 魚の照り焼き ほうれん草とコーンのソテー 具たくさん味噌汁 | 牛乳 スノーポール クッキー | 白身魚 ほうれん草 人参 キャベツ しらす コーン 大根 里芋 厚揚げ ねぎ とうふ えのき |
| 25 | 水 | 牛乳 オレンジ | カレーピラフ チキンサラダ コンソメスープ | スナック さつま芋のパウ ンドケーキ | 豚ひき肉 玉ねぎ ビーマン コーン グリーンピース ささみ 人参 ほうれん 草 キャベツ しめじ ねぎ さつま芋 |
| 26 | 木 | 愛情弁当の日 | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 チーズ | 焼うどん きゅうりの酢の物 もやしの味噌汁 | スナック きな粉南瓜 | うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かまぼこ ビーマン さつま芋 胡瓜 トマト もやし 小松菜 豆腐 南瓜 |
| 28 | 土 | 牛乳 マカロニあべ川 | ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草の味噌汁 | 牛乳 チーズクッキー | 豚肉 ビーマン 人参 キャベツ 玉ね ぎ ほうれん草 えのき 油揚げ ねぎ チーズ |
| 30 | 月 | 牛乳 りんご | ミルクパン ポテトコロッケ 野菜スープ | 麦茶 牛乳かん | 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン 牛乳 みかん缶 |
| 31 | 火 | 牛乳 ヨーグルト | ごはん 魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐のうま煮 けんちん汁 | 牛乳 ふかし芋 | 鮭 高野豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 豚ひき肉 グリーンピース 厚揚げ 大根 ごぼう 里芋 ねぎ 豆腐 さつま芋 |

お誕生会メニュー

- ・かしわごはん
- ・こいのほりバーグ
- ・ポテカボサラダ
- ・具たくさん味噌汁
- ・フルーツポンチ

・10日・・・郷土料理の日(福井県)

ほっかけ汁とは、ごぼうなどの根菜に油揚げ、糸こんにゃくなどを加え、削り節のダシで煮込んだものをご飯にぶっかけた料理です！福井県では、正月三が日に夕食や結婚式の最後に花嫁さんに必ず食べてもらう風習が今も残っている地区もあります。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

| 日 | 曜日 | 献立 | 材料 |
|----|----|----------------------------------|--|
| 2 | 月 | 7倍粥 野菜の煮物 豆腐の味噌汁 | 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 とうふ |
| 6 | 金 | 7倍粥 野菜炒め じゃが芋の味噌汁 | 米 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜 いんげん |
| 7 | 土 | 親子遠足 | |
| 9 | 月 | 7倍粥 魚と野菜の煮物 コンソメスープ | 米 白身魚 豆腐 人参 ひじき ほうれん草 玉ねぎ キャベツ |
| 10 | 火 | 7倍粥 野菜煮 コーンスープ バナナ | 米 人参 キャベツ 豆腐 バナナ |
| 11 | 水 | 7倍粥 野菜のくたくた煮 玉ねぎの味噌汁 | 米 人参 いんげん 大根 玉ねぎ |
| 12 | 木 | あったかうどん 野菜ペースト りんご | うどん 小松菜 人参 さつま芋 りんご |
| 13 | 金 | 7倍粥 鮭のさっぱり煮 炒り豆腐 里芋の味噌汁 | 米 鮭 玉ねぎ 人参 胡瓜 豆腐 鶏ひき肉 里芋 |
| 14 | 土 | 野菜粥 じゃが芋炒め 南瓜の味噌汁 | 米 大根 いんげん 人参 じゃが芋 南瓜 玉ねぎ |
| 16 | 月 | 7倍粥 野菜の洋風煮 ほうれん草のスープ | 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 |
| 17 | 火 | 7倍粥 野菜のくたくた煮 大根の味噌汁 | 米 玉ねぎ 人参 切干大根 胡瓜 大根 里芋 |
| 18 | 水 | 7倍粥 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ | 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 |
| 19 | 木 | ゆかり粥 野菜とひき肉煮 ポテカボサラダ 人参の味噌汁 | 米 ゆかり 玉ねぎ 人参 ひき肉 じゃが芋 さつま芋 かぼちゃ |
| 20 | 金 | 野菜あんかけ しらす和え みかん缶 | 米 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 しらす みかん缶 |
| 21 | 土 | 7倍粥 白身魚のコロコロ焼き じゃが芋の煮物 豆腐の味噌汁 | 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん チンゲン菜 |
| 23 | 月 | 7倍粥 野菜煮 さつま芋のスープ | 米 胡瓜 さつま芋 玉ねぎ 人参 キャベツ |
| 24 | 火 | 7倍粥 白身魚とほうれん草煮 大根の味噌汁 | 米 白身魚 ほうれん草 人参 キャベツ しらす 大根 里芋 豆腐 |
| 25 | 水 | ひじき粥 野菜のくたくた煮 コンソメスープ | 米 ひじき 玉ねぎ 人参 グリンピース ささみ ほうれん草 キャベツ |
| 26 | 木 | 愛情弁当の日 | |
| 27 | 金 | 野菜うどん 野菜のさっぱり煮 もも缶 | うどん キャベツ 玉ねぎ 人参 さつま芋 胡瓜 トマト 小松菜 豆腐 |
| 28 | 土 | 7倍粥 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 | 米 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 |
| 30 | 月 | 7倍粥 マッシュポテト 野菜スープ | 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ |
| 31 | 火 | 7倍粥 魚のうま煮 野菜の味噌汁 | 米 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 ひき肉 グリンピース 大根 里芋 豆腐 |

**新学期が始まって早くも1ヶ月が経ちましたね。離乳食を食べているお友達も
 少しずつ食べる量や食材の種類が増え、たくさん食べている姿を見て、うれ
 しく思う毎日です！食材チェック表記入のご協力ありがとうございました！お
 子様の成長を食事の面でサポートしていきますので、何かありましたらいつで
 もお声かけ下さい。**