



5月の献立



2022年5月
認定こども園ひかり

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
2	牛乳 クラッカーサンド ごはん バナナ ポークケチャップ キャベツのおかか和え わかめとじゃが芋のみそ汁 牛乳 もち麦せんべい	3	牛乳 アスパラガス 憲法記念日	4	牛乳 白い風船 だしごはん キウイ おさかな揚げ 根菜の炒り煮 小松菜のみそ汁	5	牛乳 バターサブシ クロワッサン(未ソフトフランス) はんぺん入りハンバーグ グリーンサラダ オレンジ かぶのコンソメスープ	6	牛乳 オレンジ ごはん オレンジ 白身魚のネギみそ焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草のかき玉汁 牛乳 アンパンマンピスケット	7	お茶 サブシ ぎつねそうめん ミニおにぎり (わかめ) かりかりきゅうり カルピスゼリー 牛乳 せんべい	14	お茶 ピスケット キャベツとベーコンのパスタ ブロッコリーと人参のサラダ たまごスープ フルーツヨーグルト 牛乳 せんべい
9	お茶 コンボタせんべい ひき肉カレー ミモザサラダ ヨーグルト	10	牛乳 アスパラガス 隣こどもの日献立隣	11	牛乳 ムーンライトクッキー だしごはん キウイ おさかな揚げ 根菜の炒り煮 小松菜のみそ汁	12	牛乳 バターサブシ クロワッサン(未ソフトフランス) はんぺん入りハンバーグ グリーンサラダ オレンジ かぶのコンソメスープ	13	ぶどうジュース Caせんべい ごはん なめこのみそしる しらす納豆 肉じゃが ほうれん草の磯和え 牛乳 ミニチーズドッグ	20	牛乳 星たべよ ごはん バナナ かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 黒糖蒸しパン	21	お茶 クッキー ホットドッグ コールスロー風サラダ ポテトチャウダー オレンジ 牛乳 せんべい
16	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ぼたぼた焼き ごはん ツナみそ オムレツ キウイ レタスとかにかまのサラダ 具沢山のみそ汁	17	牛乳 ツナおにぎり 焼きうどん さつま芋の甘辛炒め 青梗菜のかき玉汁 バナナ	18	牛乳 きなこせんべい ごはん オレンジ 赤魚の煮つけ ブロッコリーのごま和え とん汁	19	牛乳 ハーベスト 肉みそあんかけ料 春雨サラダ きのこのみそしる キウイ	20	牛乳 ミニチーズドッグ ごはん 星たべよ バナナ かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根のみそ汁 牛乳 黒糖蒸しパン	27	牛乳 揚げせんべい しょうゆラーメン 手作り花シユウマイ キウイ 牛乳 ひじきおにぎり	28	牛乳 サブシ ごはん バナナ ホイコーロー 南瓜の煮物 わかめスープ 牛乳 せんべい
23	牛乳 アンパンマンソフトせんべい ごはん バナナ 鮭の漬け焼き 切干大根の煮物 青菜のかき玉汁 牛乳 いももち	24	牛乳 たまごボーロ ☆チキンタレカツ丼 かぶときゅうりの浅漬け キャベツと人参の磯和え さつま芋のみそ汁 牛乳 フルーツポンチ	25	お茶 あおのりせんべい ごはん オレンジ 赤魚の煮つけ ブロッコリーのごま和え とん汁	26	牛乳 マリーピスケット くるくるロールパン 手づくりコロッケ チョップドサラダ コンソメスープ 牛乳 ソフトせんべい	27	牛乳 揚げせんべい しょうゆラーメン 手作り花シユウマイ キウイ 牛乳 ひじきおにぎり	28	牛乳 サブシ ごはん バナナ ホイコーロー 南瓜の煮物 わかめスープ 牛乳 せんべい		
30	お茶 ばかうけ ごはん キャベツのみそ汁 肉入り納豆和え ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 牛乳 チーズサンド	31	お茶 ウエハース ハヤシライス きゅうりとかにかまのナムル ジョア お茶 こつぶっこ 午後おやつ										

今月の食育目標は・・・
未満児【食べる喜びを感じる】
以上児【保育者や友達と一緒に食事をする】です♪

鶏の塩唐揚げ

材料
鶏肉・・・400g 片栗粉 揚げ油・・・適量
〔 ●食塩・・・3g ●酒・・・小さじ2 ●砂糖・・・小さじ1
●おろし生姜、おろしニンニク・・・各チューブ約3cm 〕

作り方
①鶏肉は、10等分に切って、●印の調味料を揉み込んで10分ほど置く。
②片栗粉をまぶし、160~170℃の油で揚げたら完成です！

新緑がまぶしい季節がやってきました。入園・進級から1カ月が経ち、園生活にも慣れてくる頃ですが、4月からの疲れや、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の食事を通して、心もからだも元気になりましょう。

☆☆印の5月24日は、誕生会メニューになります。
※今月のお弁当の日には25日です♪旬の果物に梅や柑橘類、メロンなどがありますので、デザートにいかがでしょうか。
なお、未満児さんはつまようじ・ピックは危ないので付けないようにお願いします。





2022年 5月

離乳食献立表

認定こども園 ひかり

※月齢・個人によって献立が変更になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・玉ねぎと鶏肉のクチャップ煮 ・キャベツとほうれん草のツナ煮 ・じゃが芋のみそ汁 	<p>建国記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・タラのみそ煮 ・里芋と人参のそぼろあんかけ ・ほうれん草のかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草入りそうめん ・南瓜の煮物 ・人参のしらす煮 ・バナナ
<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・じゃが芋のおやき ・玉ねぎと人参のそぼろ煮 ・キャベツのかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんがゆ ・鶏肉と玉ねぎの卵とじ ・ゆでブロッコリー ・白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・煮魚（たら） ・人参のそぼろあんかけ ・小松菜と豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・ミニハンバーグ ・キャベツと人参のツナ煮 ・かぶのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・しらす納豆 ・肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、ひき肉) ・ほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとツナの Pasta ・ゆで野菜 (ブロッコリー、人参) ・たまごスープ ・ヨーグルト
<ul style="list-style-type: none"> ・ツナがゆ ・人参入りオムレツ ・ほうれん草のそぼろ煮 ・じゃが芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん (キャベツ、鶏肉) ・さつま芋の煮物 ・スティック人参 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・煮魚（たら） ・ゆでブロッコリー ・肉団子汁 (大根、人参、里芋) 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉みそあんかけ丼 ・南瓜の煮物 ・人参のしらす煮 ・豆腐とほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・すかゆ ・煮魚（かじぎ） ・さつま芋のおやき ・人参のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんがゆ ・豆腐ハンバーグ ・キャベツと玉ねぎのツナ ・じゃが芋のスープ