

	☆新しい環境になり、まもなく1か月になろうと しています。お友達と一緒に食べる喜びを 感じながら、楽しく食べています。		<b>1(水)身体測定</b>	<b>2(木)</b>	<b>3(金)憲法記念日</b>	<b>4(土)みどりの日</b>
午前			麦茶 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット		
昼食	☆5月はいちご、たけのこ、キャベツなど旬の 食材を使ったメニューを提供していきます。 旬の食材の展示もしていきたいと思ひます。 食材を見たり、触れたりして、野菜を身近に 感じてほしいなあと思っています。		厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の磯辺和え 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ ゆかり	蒸し鮭のあんかけ スティックきゅうり コーンスープ いちご		
午後			牛乳 ぱりぱりポテト ミニゼリー	麦茶 お菓子 (ひまわり、ゆりは柏餅を食べます) スナックえんどう		
	<b>6(月)振替休日</b>	<b>7(火)</b>	<b>8(水)</b>	<b>9(木)誕生会</b>	<b>10(金)</b>	<b>11(土)</b>
午前		牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 お菓子
昼食		さけの照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 パイナップル	鶏肉のマーマレード焼き 大豆のころころサラダ キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	五目御飯 鶏の唐揚げ ポイルブロッコリー 若竹汁 いちご	たらのケチャップ煮 切干大根の煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ	ミートスパゲティー キャベツのスープ フルーツ
午後		牛乳 玄米せんべい きな粉あめ	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 青りんごゼリー クッキー	牛乳 ミルクラスク おつまみ昆布	麦茶 お菓子
	<b>13(月)</b>	<b>14(火)</b>	<b>15(水)交通安全教室 (ひまわり・ゆり)</b>	<b>16(木)</b>	<b>17(金)</b>	<b>18(土)</b>
午前	麦茶 塩せんべい	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 塩せんべい	牛乳 お菓子
昼食	カレーの煮つけ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆腐とわかめのみそ汁 ゴールドキウイ	豆腐ボール じゃが芋きんぴら 大根と人参のみそ汁 いちご	ポークチャップ スナックえんどう じゃがいもと人参のみそ汁 オレンジ	さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のサラダ キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	マーボー豆腐 ゆで野菜(ブロッコリー) コーンスープ パイナップル	きつねうどん フルーツ
午後	牛乳 パイナップルケーキ	麦茶 ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 クレープ いちごジャム添え	牛乳 アーモンドカルシウム バナナ	ココア ばかうけせんべい あにまるクッキー	麦茶 お菓子
	<b>20(月)</b>	<b>21(火)保育参観日 (ばら組・つぼみ組)</b>	<b>22(水)保育参観日 (ゆり組・たんぽぽ組)</b>	<b>23(木)保育参観日 (ひまわり組・すみれ組)</b>	<b>24(金)</b>	<b>25(土)</b>
午前	麦茶 野菜バー	牛乳 クッキー	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	鶏つくね(豆腐) スナックえんどう さけふりかけ じゃがいもと小松菜のみそ汁 ゴールドキウイフルーツ	あじのカレーフリッター ブロッコリーのサラダ 大根と凍り豆腐のみそ汁 パイナップル	ポテトサラダ ほうれん草ごま和え じゃがふりかけ きゃべつのみそ汁 オレンジ	たらの西京焼き スパゲティーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	みそチキンカツ コールスローサラダ なめこ汁	焼きそば わかめスープ フルーツ
午後	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 豆乳プリン クッキー	牛乳 きなこクッキー	牛乳 インドサモサ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	麦茶 お菓子
	<b>27(月)</b>	<b>28(火)</b>	<b>29(水)</b>	<b>30(木)避難訓練</b>	<b>31(金)</b>	
午前	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 サブレ	
昼食	カレー ゆで野菜 アスパラ ほうれん草のスープ ゴールドキウイフルーツ	さけのムニエル ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	タンドリーチキン ほうれん草のサラダ ころころスープ パイナップル	かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 大根とほうれん草のみそ汁 オレンジ	チーズハンバーグ 小松菜の和え キャベツのみそ汁 ゴールドキウイフルーツ	
午後	牛乳 ツナパン	フルーツポンチ クッキー	牛乳 どら焼き	牛乳 ごはんサンド (カレーそぼろ)	麦茶 フルーツゼリー ココナツクリームサンド	

ごはんサンド  
(カレーそぼろ味)

**材料**

米 2カップ  
焼きのり 6枚  
豚ひき肉 150g  
たまねぎ 100g  
ピーマン 60g  
油 小さじ1  
酒 小さじ1  
食塩 小さじ1/3  
カレー粉 小さじ1/2  
ケチャップ 小さじ1  
ウスターソース 小さじ1

**作り方**

- 1 たまねぎとピーマンをみじん切りにする。
- 2 油で豚ひき肉と1を炒め調味料で味を調える。
- 3 米をといで、炊飯器に入れ、分量の水、2の具も入れて、普通に炊く。
- 4 ラップの上のにりをおいて炊きあがったご飯をのせる。
- 5、もう一枚ののりをのせご飯をサンドして8等分の大きさに切る。

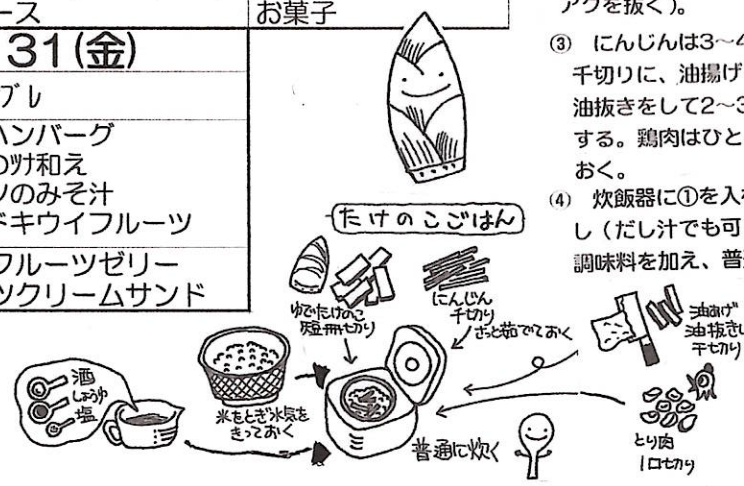
たけのこごはん

**【材料】 4人分**

精白米 1カップ  
胚芽精米 1カップ  
たけのこ 120g  
にんじん 1/2本  
油揚げ 1枚  
鶏もも肉 60g

A (酒 大サジ1  
しょうゆ 大サジ1  
塩 小サジ1)

- 【作り方】**
- ① 米はといでザルにあげ、30分くらい水気をきっておく。
  - ② ゆでたけのこは短冊切りにする(生のたけのこの場合は前日に先の部分を斜めに切り落とし、縦に真中くらいまで切り目を入れ、ぬかか米のとぎ汁で30~40分ゆで、そのまま一晩置いてアクを抜く)。
  - ③ にんじんは3~4cmの長さの千切りに、油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして2~3cmの千切りにする。鶏肉はひと口大に切っておく。
  - ④ 炊飯器に①を入れ、水加減をし(だし汁でも可)、②③とAの調味料を加え、普通に炊く。



※1か月の平均の栄養価です。(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	428kcal	17.6g	1.2g
3~5歳児	357kcal	18.9g	1.5g