

# 5月献立表



長井めぐみ幼稚園

月	火	水	木	金
<p>5月5日はこどもの日（端午の節句）です。 江戸時代の頃から、端午の節句には男の子の出世・健康を祈って鯉のぼりをたてたり、甲冑や刀・武者人形を飾り、ちまきやかしわ餅を食べて子どもの成長を祈るようになったようです。</p>				
			1	2
			彩そぼろ煮 ぜんまい煮 いちご 麦茶 胡麻せんべい 牛乳	白身魚フライ ほうれん草の磯辺和え 若竹汁 麦茶 かしわ餅 おしどり牛乳
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	海鮮やさしい丼（具のみ） ちくわの磯辺揚げ オレンジ 牛乳 揚げせんべい 麦茶	筍と菜の花のしんじょ ほうれん草と豚肉炒め 根菜の味噌汁 麦茶 ばかうけチーズ おしどり牛乳	カレイの塩焼き 切り昆布と白菜煮 あさりと野菜の味噌汁 牛乳 うす餅せんべい ストロベリージョア
12	13	14	15	16
ひじき入り厚焼き卵 ブロッコリーのサラダ 野菜いっぱい豚汁 牛乳 カスタードプリン	おかず弁当 サブレ	野菜たっぷりハヤシ 切干大根と鶏肉の煮物 キウイフルーツ 牛乳 くるみパン 麦茶	お魚ハンバーグ 春雨と野菜のチキンサラダ かぼちゃのポタージュ 麦茶 クッキー 牛乳	春の野菜かき揚げ 大根とツナのサラダ バナナ 牛乳 ソフル元気ヨーグルト
19	20	21	22	23
あじの香味焼き コールスローサラダ りんご 麦茶 おこげ揚げせんべい 牛乳	おかず弁当 ミニどら焼き	春のカラフルカレー キャベツとりんごのサラダ バナナ 牛乳 ピーチタルト 麦茶	メンチカツ わらびの炒め煮 豆腐と小松菜の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	さわらの味噌煮 ほうれん草ともやしのナムル オレンジ 牛乳 さつまいも玄米おにぎり 麦茶
26	27	28	29	30
豚肉とキャベツ炒め 小松菜のピーナツ和え キウイフルーツ 牛乳 メープルロールパン 麦茶	おかず弁当 焼えびせんべい	午前保育日 みるくプリン	鮭のタルタル焼 春のグリーンサラダ 白菜とコーンのスープ 麦茶 黒ごまウエハース おしどり牛乳	お誕生会 えびカツ 小松菜とカニかまサラダ ☆ 岡ひじきとアスパラの味噌汁 牛乳 いちごのロールケーキ 麦茶

※仕入れ等の都合により、献立が変更になる場合があります。



- ・・・スプーンも持たせてください。
- ・・・おやつです。
- ・・・旬の食材を使ったメニューです。
- ・・・お誕生会ごちそうです。



おかずはごはんと一緒に食べようね！

ごはんとおかずをお口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」といいます。  
ばっかり食べをするのではなく、ごはんを味を調整して濃い味に慣れないようにしましょう。





|