



5月の献立表



令和元年5月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	こりや痛みを引き起こす原因は？ 筋肉疲労や血行不良などがあげられます。長時間同じ姿勢を続けることによって筋肉が疲労して硬くなり、血管を圧迫させます。 こりや痛みを緩和するには、マッサージや指圧は筋肉の血行を改善させ、筋緊張をやわらげます。ビタミン類の補給も効果があるとされています。食材の中では、マグロ（赤身）、納豆、しじみ、トマト、南瓜、パセリにビタミンB ₁ 、B ₁₂ が豊富に含まれていますので、食卓に取り入れていきましょう。		1 即位の日 	2 国民の休日 (一時預かり事業献立) 炒り鶏・きびなごの天ぷら りんご △ 清汁（ほうれん草・玉葱） 芋のマーマレード 牛乳・おかし	3 憲法記念日 	4 みどりの日
3歳未満児追加食	おやつ					
3歳以上児	6 振替休日 	7 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ チキンカチャトラ グリーンサラダ オレンジ △ コンソメスープ（春雨・チンゲン菜） 旨煮	8 中華風すいとん ごま酢和え りんご △ 小田巻蒸し	9 雷豆腐 さつま芋きんとん ミニトマト・みかん △ 中華スープ（玉葱・椎茸） 煮豆のおとし揚げ	10 鯨の南蛮漬け 竹の子の煮物 バナナ △ 味噌汁（茄子・オクラ） 茹でアスパラガス	11 和風ラーメン トマトサラダ オレンジ △ 卵豆腐
3歳未満児追加食	おやつ					
3歳以上児	13 ほね太オムレツ 土佐和え りんご	14 ポテトフィッシュボール 野菜のマリネ バナナ △ 味噌汁（ごぼう・厚揚げ） 人参グラッセ	15 カレーシチュー キャベツの香り漬け オレンジ カレーライス、水餃子	16 鮭の西京焼き カラフルサラダ 煮豆・キウイフルーツ 豆腐 きゅうり チーズ トマト コーン 人参 △ 清汁（ほうれん草・もやし） 昆布煮	17 おから揚げボール ひじきナムル みかん 人参ご飯、コンソメスープ（玉葱・トマト） スクランブルエッグ	18 カルボナーラ風 わかめの酢の物 りんご △ 清汁（はんぺん・アスパラ）
3歳未満児追加食	おやつ					
3歳以上児	20 キャベツと卵の炒め物 ししやもの姿揚げ ミニトマト・オレンジ	21 【バイキング】 揚げ出し豆腐 ・ じゃこ酢和え 鯖の照り焼き ・ マカロニサラダ 真珠蒸し ・ メロン・みかん △ 清汁（オクラ・えのき）	22 青組→クッキング クラムチャウダー 変わりごま和え りんご 人参 大根 こんにやく ひじき	23 鯖の煮付 野菜炒め バナナ わかめご飯、コンソメスープ（高野豆腐・玉葱） 千草焼き	24 昆布と大豆の五目煮 竹輪の人参衣揚げ オレンジ △ 清汁（ほうれん草・玉葱） ジャーマンポテト	25 あんかけちゃんぽん きゅうりの和え物 りんご △ しゅうまい
3歳未満児追加食	おやつ					
3歳以上児	27 おからスコッチエッグ 小松菜ののり酢和え りんご △ 清汁（わかめ・玉葱） 湯豆腐	28 赤魚の野菜焼き 竹の子の唐揚げ バナナ △ コンソメスープ（キャベツ・人参） 里芋の味噌煮	29 【誕生会】 ポテトミートグラタン ほうれん草とトマトの和え物 みかん ゆかりご飯、味噌汁（切干大根・しめじ） あさりの酒蒸し	30 けんちん汁 わかめのみぞれ和え りんご △ 春巻き	31 がんもどき 野菜のゴマネズ オレンジ ハム きゅうり 人参 ほうれん草 マヨネーズ △ 清汁（椎茸・麩） 小倉煮	☆未満児☆ 朝のおやつ（牛乳）があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。 △は、白ご飯です。
3歳未満児追加食	おやつ					