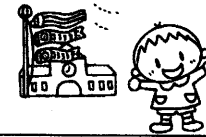


# 5月の献立表



令和3年5月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	◎グリーンアスパラ 豊富にまれるアスパラギン酸から血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。 ◎新玉葱 肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。				1 カルボナーラ風 わかめの酢の物 みかん △ 清汁 (ほうれん草・卵)
3歳未満児追加食 おやつ						
3歳以上児	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 和風ハンバーグ 三色和え オレンジ 豚ミンチ 牛ミンチ・牛乳 卵・玉葱・人参 大根・かつお節 △ コンソメスープ (キャベツ・ピーマン) 納豆和え	7 麻婆春雨 ナムル りんご のり巻きおにぎり、ポテトチーズ焼き	8 皿うどん 生姜風味和え バナナ △ 卵豆腐
3歳未満児追加食 おやつ				ミルク・おかし	牛乳・野菜蒸しパン	
3歳以上児	10 キャベツと卵の炒め物 ししゃもの姿揚げ ミニトマト・みかん △ 味噌汁 (葱・じゃが芋) 大根のお焼き	11 豚こま天 カラフルサラダ 煮豆・キウイフルーツ △ 人参グラタンスープ シャーマンポテト	12 クラムチャウダー 変わりごま和え りんご △ 春巻き	13 鮭の西京焼き 野菜サラダ バナナ ささみ・人参 しめじ キャベツ トマト・コーン きゅうり △ トマトスープ (トマト・玉葱) 湯豆腐	14 昆布と大豆の五目煮 花野菜マヨネーズグラタン オレンジ △ 清汁 (ほうれん草・えのき) チキンボール	15 わかめラーメン キャベツの香り漬け バナナ △ 空也蒸し
3歳未満児追加食 おやつ	ミルク・おかし	牛乳・豆腐スコーン	ミルク・おかし	ミルク・おかし	お茶・大学芋	
3歳以上児	17 大豆キッシュ ほうれん草とトマトの和え物 りんご わかめご飯、味噌汁 (厚揚げ・葱) 中華きゅうり	18 【おたのしみランチ】 揚げ出し豆腐・ポテトサラダ ・タンドリーチキン・ごま酢和え ・えびの甘煮・みかん・メロン △ 清汁 (オクラ・玉葱)	19 カレーシチュー 切干大根のハリハリづけ キウイフルーツ カレーライス、真珠蒸し	20 赤魚のごま焼き ひじきの炒め煮 オレンジ △ 卵スープ (卵・人参) 芋の天ぷら	21 おから揚げボール キャベツサラダ バナナ △ 味噌汁 (大根・里芋) 卵焼き	22 ミートスパゲティ 二色香味付 みかん △ コーンポタージュ
3歳未満児追加食 おやつ	牛乳・チーズケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	お茶・煮豆のおとし揚げ	ココアミルク・おかし	
3歳以上児	24 ほね太オムレツ 土佐和え りんご 卵・ひじき しらす干し インゲン かつお節	25 吉野煮 きびなごのごま揚げ チーズキャンリー・みかん △ コンソメスープ (わかめ・高野豆腐) 茹でアスパラ	26 【誕生会】 ポテトミートグラタン わかめのみぞれ和え オレンジ ゆかりご飯、清汁 (ほうれん草・しめじ) すり身フライ	27 鯖の味噌煮 グリーンサラダ ミニトマト・バナナ キャベツ 人参 きゅうり ハム・ごま △ 豆乳スープ (豆乳・ベーコン) 人参グラッセ	28 豆腐とれんこんの揚げ饅頭 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みかん △ 味噌汁 (キャベツ・葱) 里芋の甘煮	29 ちゃんぽん トマトサラダ キウイフルーツ △ 南瓜バター
3歳未満児追加食 おやつ	お茶・揚げたご風	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	牛乳・きなこトースト	
3歳以上児	31 卵のココット蒸し 敬愛ママの味 オレンジ	◎竹の子 タンパク質やカリウム、食物繊維が豊富でビタミンB1なども含まれています。便秘予防や肥満防止にもなります。 ◎春キャベツ みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいです。				
3歳未満児追加食 おやつ	牛乳・チーズ蒸しパン					