

# 5月の献立予定表



# 沼館保育園

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
昼食		鶏手羽元の酢醤油煮 揚げかぼちゃの おかか和え 小松菜のおひたし 具たくさん味噌汁	鯖の味噌煮 マカロニサラダ ほうれん草の 磯辺和え 野菜汁	憲法記念日 	みどりの日 		
おやつ		バナナ・牛乳	オレンジ・牛乳				
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼食	振替休日 	回鍋肉 きゅうりともやしと 人参のカレーマヨ和え ブロッコリーの おひたし 寄せ豆腐汁	チキンカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	赤魚のから揚げ 春雨のサラダ 小松菜のおひたし 八宝菜汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き 小松菜の磯辺和え トマト 海と森のスープ	鶏肉のピカタ ブロッコリーのサラダ ミニトマト ミルクスープ	
おやつ		バナナ・牛乳	おにぎり カルシウムせんべい	バナナ・牛乳	オレンジ・牛乳	おにぎり・牛乳	
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食		豚肉の甘辛煮 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの おひたし 豆乳の味噌汁	鯖の竜田揚げ チャブチエ かぼちゃの甘煮 ベジタブルスープ	チキンロール ほうれん草の磯辺和え トマトのチーズ焼き わかめと豆腐の味噌汁	焼き魚(ほっけ) スパゲティミートソース ほうれん草のおひたし けんちん汁	ミートボール 切り干し大根煮 ブロッコリーの おひたし キャベツと トマトのスープ	鶏肉のケチャップ煮 ツナじゃが トマト 白菜のスープ
おやつ		おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼食		豚肉と キャベツの炒め物 変わりマーボ豆腐 ミニトマト 和風クリームスープ	メカジキのあんかけ かぼちゃのサラダ ほうれん草のおひたし 五目汁	ささみのオランダ揚げ 温野菜 トマト ごま入り味噌汁	さわらの塩麴焼き じゃが芋のグラタン ブロッコリーの かにかま和え わかめと 厚揚げの味噌汁	酢豚 三色ナムル ゆで卵 畑のスープ	春の遠足 
おやつ		おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼食		豚肉と もやしのチャンプルー 大豆入りひじき煮 小松菜のおひたし ミネストローネ	えびフライ スパゲティサラダ アスパラのおひたし 豚肉と こんにゃくの味噌汁	きのこの ヘルシーカレー 野菜サラダ トマト ラッシー	煮魚(赤魚) 中華サラダ ブロッコリーの おひたし クリームシチュー	豚のしゃぶしゃぶ インディアンポテサラ ミニトマト 根菜汁	
おやつ		おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・ウエハース	お誕生会(2色ムース)	バナナ・牛乳	

## 沼館保育園の給食の特徴は・・・

子供たちに栄養面や本物の味を知ってもらう為、釜で煮干し・かつお節・昆布でだし汁をとっています。手間をかけるだけに、自然の食材からとっただしは やさしい味です。また、だし汁を使うことで減塩にも努めています。

普段の食事では不足しがちな鉄分、午後のおやつ(果物)にカルシウムせんべいとカルシウム・鉄のウエハースを提供し、カルシウムを強化、だしをとった後の煮干し・かつお節でふりかけを作っておにぎりを提供しています。

## ◎3歳以上児の給食を展示しています!!

A棟玄関内に毎日11時頃から5時半頃まで3歳以上児に提供している今日の献立を展示しています。子どもたちがどんなものを食べているのかどうぞご覧ください。また、献立と調理者からのコメントをのせている給食写真を撮ったミールフォリオを展示しています。お手に取ってご覧ください。

※ミール(見ると食事をかけた造語) フォリオ(photoのイタリア語)

