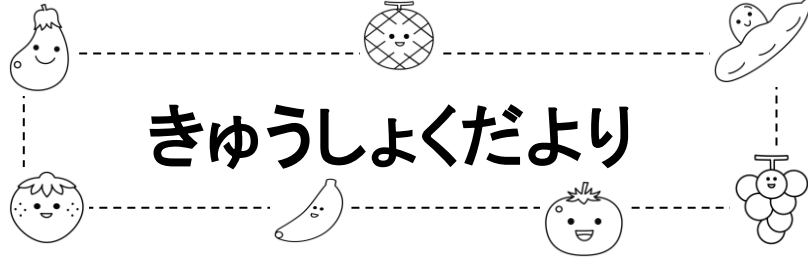


5月



きゅうしょくだより

認定こども園 旭ヶ丘保育園

令和元年

月	火	水	木	金	土
◎毎日、果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。(3・4・5歳児) ◎手作りお弁当は、3・4・5歳児です。					
		1<即位の日>	2<国民の休日>	3<憲法記念日>	4<みどりの日>
6<振替休日>	7<手作り弁当> 黒酢五菜肉団子 切り干し大根の煮物 みそ汁(わかめ、じゃがいも)	8 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐)	9 焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ	10 ホッケの塩焼き ちくわの炒り煮 とり汁	11 ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ)
	りんごジュース せんべい フルーチェ	牛乳 スキムミルク パウムクーヘン	飲むヨーグルト 牛乳 ココアドック	りんごジュース 麦茶 揚げたこやき	牛乳 りんごジュース せんべい
13 カレーライス 和風サラダ わかめスープ	14 ポークケチャップ 和風ツナキャベツサラダ みそ汁(長ネギ、油揚げ)	15 肉じゃが キャベツとカニカマの酢の物 みそ汁(大根、えのき)	16 わかめうどん 豆腐ときょうりの塩昆布和え かぼちゃの甘煮	17 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ けんちん汁	18 チキンナゲット マカロニサラダ みそ汁(わかめ、豆腐)
りんごジュース スキムミルク ピザまん	牛乳 麦茶 お好み焼き	牛乳 麦茶 今川焼き	飲むヨーグルト 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 スキムミルク 玄米パン	りんごジュース 牛乳 せんべい
20 豚肉とエリンギの甘みそ炒め ほうれん草とえのきのゴマ和え みそ汁(キャベツ、卵)	21 もずく丼 ささみときょうりの中華和え 具沢山だし活スープ	22 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐)	23 肉みそスパゲティ 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ	24 サバの塩焼き ちくわの炒り煮 せんべい汁	25 ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ)
りんごジュース 牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 麦茶 きなこマカロニ	飲むヨーグルト スキムミルク ジャムサンド	りんごジュース 麦茶 お麩スナック	牛乳 りんごジュース せんべい
27 ポークケチャップ 和風ツナキャベツサラダ みそ汁(長ネギ、油揚げ)	28 白菜とひき肉のあんかけご飯 キャベツとハムのサラダ みそ汁(かぶ、しめじ)	29<誕生会> コーンとベーコンの炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ マセドアンサラダ 野菜スープ	30 カレーうどん シーザーサラダ	31 鮭のサクサクソテー ひじきサラダ 豚汁	予定献立
りんごジュース スキムミルク マーマレードサブレ	牛乳 フルーツポンチ	飲むヨーグルト パンナコッタ	牛乳 麦茶 おにぎり	りんごジュース スキムミルク マーブルパン	10時のおやつ(未満時) 3時のおやつ(全園児)



誕生会 5月29日(水)



手作り弁当 5月7日(火)

旬のものを食べよう!



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

