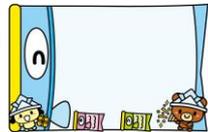


5月のきゅうしよくこんだて



令和7年 5月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
			1<こどもの日メニュー> かぶとコロケツ ツナサラダ 吹き流し汁 フルーツポンチ	2 鱈の竜田揚げ パンサンスー 味噌汁(じゃが芋) 牛乳・ジャムサンドクラッカー	3<憲法記念日> 
5<こどもの日> 	6<振替休日> 	7 ハヤシライス ポテトサラダ 果物(オレンジ) 牛乳・ラスク	8 親子うどん 切干煮 昆布の佃煮 わかめおにぎり	9 魚のマヨネーズ焼き わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁(豆腐) 牛乳・大学芋	10 肉じゃが 味噌汁(きのこ) さつま芋チップ
12 タンドリーチキン カミカミサラダ 味噌汁(麩) 牛乳・蒸しパン	13 鱈の味噌煮 ナムル もずく汁 水ようかん	14 オムレツ かりかりしらすのサラダ コンソメスープ 牛乳・コーンフレーク	15 スパゲッティミートソース 南瓜サラダ ふりかけ(ゴマ) ピースご飯	16 魚ロケツ ひじきの酢の物 すまし汁(わかめ) ミルク餅	17 炒り豆腐 貝たくさん味噌汁 ビスケット
19 BBQチキン ゴマサラダ ジュリエンスープ りんごゼリー	20 鱈の塩焼き ほうれん草の胡麻和え ちゃんぽん味噌汁 牛乳・バナナ	21 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(キャベツ) 果物(メロン) 牛乳・味噌マドレーヌ	22 冷やし中華 じゃこじゃが 鶏そぼろ おかかおにぎり	23 麻婆豆腐 中華和え 昆布の胡瓜漬け 牛乳・揚げパン	24 ビーフカレー マカロニサラダ 紫いもチップ
26 ポークビーンズ 土佐和え 果物(オレンジ) 牛乳・焼き芋	27 煮魚 和風サラダ 味噌汁(南瓜) 牛乳・あべかわマカロニ	28 五日厚焼き卵 ごま酢和え ミネストローネ 牛乳・バナナ	29 チキン南蛮 スパゲッティサラダ 味噌汁(もずく) 牛乳・スコーン	30 どさんこラーメン 海藻サラダ 果物(メロン) ゆかりおにぎり	31 ポトフ ひじき煮 せんべい

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「ソラマメ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

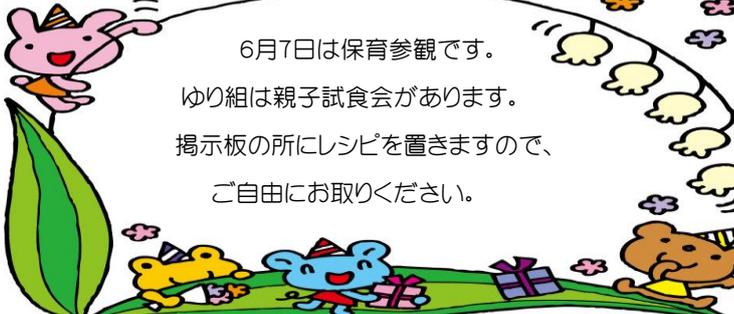
うれしい栄養

- ★たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る
- ★ビタミンB群…疲労回復や、代謝向上に
- ★カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける

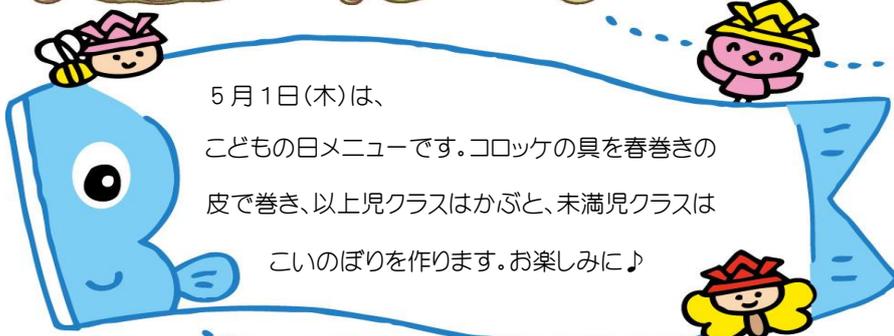
保存のポイント

ソラマメは、収穫から時間が経つと、栄養も味も低下してしまいます。選ぶときは、さやがきれいな緑色のものを。買ってきたらすぐに、茹でる・蒸すなどの加熱処理をします。食べきれない場合は、加熱後に冷凍保存します。

6月7日は保育参観です。
ゆり組は親子試食会があります。
掲示板の所にレシピを置きますので、
ご自由にお取りください。



5月1日(木)は、
こどもの日メニューです。コロケツの具を春巻きの皮で巻き、以上児クラスはかぶと、未満児クラスはこいのぼりを作ります。お楽しみに♪



元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ②たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

