

# きゅうしょくだより 5月

慶光保育園 給食室  
R3年 5月 1日

月	火	水	木	金	土
<p>今月のお弁当日 ありません。</p>  <p><b>こどもの日にはどうしてかしわ餅をたべるの??</b> <b>子孫繁栄</b> 「新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、 親から子・孫へと命が伝わりますように」 という意味が込められています。</p> 					1
					・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物
					・菓子
3	4	5	6	7	8
<p><b>憲法記念日</b></p> 	<p><b>みどりの日</b></p> 	<p><b>こどもの日</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯉のぼりハンバーグ</li> <li>・南瓜のミルク煮</li> <li>・ペペロンチーノ風 スパゲティー</li> <li>・ゼリー</li> <li>・焼大福</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とインゲンの 炒め物</li> <li>・小松菜の胡麻和え</li> <li>・果物</li> <li>・ひじきおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆ごはん</li> <li>・豚汁</li> <li>・果物</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
10	11	12	13	14	15 遠足
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー</li> <li>・切昆布の当座煮</li> <li>・レタス</li> <li>・トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り卵の 肉みそソースかけ</li> <li>・切干大根の和え物</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の甘酢あんかけ</li> <li>・厚揚げと蒟蒻の 炒め物</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り豆腐</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レバー入り ミートローフ</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・スナップエンドウ</li> <li>・果物</li> <li>・じゃが丸くん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
・ひやき ・牛乳	・ほうれん草ピザ ・牛乳	・南瓜パイ ・牛乳	・バナナスコーン ・牛乳		
17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・青梗菜のナムル</li> <li>・トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の香草パン粉焼き</li> <li>・野菜のさっぱり和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のブルコギ風</li> <li>・昆布と筍の煮物</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミネストローネ</li> <li>・小松菜の煮浸し</li> <li>・ししゃも</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のつくね焼き</li> <li>・納豆とささみの和え物</li> <li>・塩胡瓜</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・果物</li> </ul>
・チーズ饅頭 ・牛乳	・カルピス杏仁 ・牛乳	・わかめとしらすのおやき ・牛乳	・人参マフィン ・牛乳	・小豆クッキー ・牛乳	・クリームパン
24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズオムレツ</li> <li>・三つ葉入り金平</li> <li>・トマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも入り 麻婆豆腐</li> <li>・三色ピーマンの おかか和え</li> <li>・人参甘煮・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・花畑サラダ</li> <li>・煮豆</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・小松菜の山吹和え</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げ入りひじきの 油いため</li> <li>・ポパイサラダ</li> <li>・かえり</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風スパゲティー</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・果物</li> </ul>
・カルシウムトースト ・牛乳	・桃のヨーグルトケーキ ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・利休白玉 ・牛乳	・ココア餅 ・牛乳	・コーンフレーク 牛乳

## 31 お誕生会 お楽しみメニュー



### 材料

炒り卵用； 卵 1/2, 塩 少々, 油 適量  
かまぼこ 20g 醤油 4g 人参 20g  
砂糖 2g 小松菜 120g もやし 40g

### 小松菜の山吹和え

- ①炒り卵を作り、冷ましておく
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、さっとゆでる
- ③野菜の水気をしっかり切る
- ④炒り卵・かまぼこ・野菜を合わせ、  
醤油・砂糖で味を調える

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。