





【5月が旬の食材】

・ 苺…いちごはハウス栽培のものもあり12月頃から出回っていますが、本来は5月に旬を迎える果物です。いちごに含まれるビタミンCは、レモンに匹敵するほど豊富です。いちご10粒で1日に必要なビタミンC量を摂取できます。アントシアニンというポリフェノールも豊富なため、普段からPCやスマートフォンを使う人も、ぜひいちごを食べて目を労わってください。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 春の豚汁 ゼリー ◎かぼちゃ煮	<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯 鯉のぼりバーグ 和風サラダ すまし汁 こいのぼりデザート ◎トマト	憲法記念日	みどりの日	子どもの日 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ウインナー バナナ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 肉団子 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ オレンジ ◎人参グラッセ	<ul style="list-style-type: none"> さんまの揚げ煮 野菜のごま和え わかめのみそ汁 フルーツ ヨーグルト和え ◎さつま芋煮	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ コールスローサラダ 寄席豆腐汁 ゼリー ☆おにぎりデー☆	<ul style="list-style-type: none"> チャンポンうどん汁 鶏の照り焼き 磯香和え バナナ ◎わかめごはん	<ul style="list-style-type: none"> シーフードカレー カラフルサラダ 牛乳 フルーチェ ◎キャンディチーズ	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 バナナ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ホッケの塩焼き 五目きんぴら かきたま汁 オレンジ ◎かぼちゃ煮	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 ワンタンスープ フルーツポンチ ◎茹でブロッコリー	☆お弁当デー☆ 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のオムライス 絹さやと春雨の炒め物 玉ねぎのみそ汁 プリン ◎キャンディチーズ	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 ナムル ふわふわスープ ミニゼリー ◎人参グラッセ	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 バナナ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> 丼ソテー焼き 野菜のごまマヨネーズ 中華オムライス ゼリー ◎トマト	<ul style="list-style-type: none"> ドライカレー 大根とツナのサラダ 牛乳・ナン バナナ ◎茹でブロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> 揚げギョーザ 涼伴三絲 麻婆豆腐 ミニゼリー ☆おにぎりデー☆	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン汁 ウイナーの甘辛煮 中華おひたし オレンジ ◎若菜ごはん	<ul style="list-style-type: none"> たらのチヂミ焼き アスパラソテー 五目スープ いちご ◎さつま芋煮	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 鶏の照り煮 バナナ
29日(月)	30日(火)	31日(水)	※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は未満児の補助食です。 ※今月は2日(火)が行事食、30日(火)は誕生会でご飯はいりません。		
<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト ◎かぼちゃ煮	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけごはん 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え カニと豆腐のスープ プルプルフルーツ ◎キャンディチーズ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩麹焼き 納豆和え 洋風みそ汁 いちご ☆おにぎりデー☆			