


令和6年



亀田保育園



|   |   |  |   |   |                           |
|---|---|--|---|---|---------------------------|
| ※献立は都合により変更になることも<br>あります。                    |   | △1日(水)△  | ■2日(木)■   | 3日(金)                                     | 4日(土)                     |
| ※今月は2日(木)が行事食、28日<br>(火)は誕生会でご飯はいりません。        |   | ・ハムフライ   | ・たけのこご飯   | 憲法記念日                                     | みどりの日                     |
| ※15日(木)はお弁当デーです。<br>お弁当の準備をお願いします。            |   | ・豚肉と大根の<br>炒り煮   | ・こいのぼり<br>プレート                                    |   |                           |
| 6日(月)   | 7日(火)                                       | △8日(水)△  | 9日(木)   | 10日(金)                                    | 11日(土)                    |
| 振替休日  | ・肉団子<br>・涼伴三絲<br>・クリームシチュー<br>・オレンジ         | ・鶏肉とじゃが芋<br>のみそソース和え<br>・卵スープ<br>・プルプルフルーツ   | ・鶏肉の塩麹焼き<br>・野菜の<br>ごまマヨサラダ<br>・チャンポンうどん汁<br>・ゼリー | ・ドライカレー<br>・茹で野菜サラダ<br>・ナン<br>・バナナ        | ・わかめうどん汁<br>・焼売<br>・バナナ   |
| 13日(月)  | 14日(火)                                      | 15日(水)   | 16日(木)  | 17日(金)                                    | 18日(土)                    |
| ・ウインナーの<br>甘辛煮<br>・ポテトサラダ<br>・野菜スープ<br>・オレンジ  | ・塩唐揚げ<br>・スパソテー<br>・ミネストローネ<br>・ゼリー         | ☆お弁当デー☆<br> | ・たらの<br>チーズ焼き<br>・野菜の磯香和え<br>・若竹汁<br>・ゼリー         | ・元気丼<br>・おさつサラダ<br>・麩のみそ汁<br>・バナナ         | ・野菜うどん汁<br>・ウインナー<br>・バナナ |
| 20日(月)  | 21日(火)                                      | △22日(水)△   | 23日(木)  | 24日(金)                                    | 25日(土)                    |
| ・さつま芋の天ぷら<br>・野菜のおかか和え<br>・玉ねぎのみそ汁<br>・ゼリー    | ・鮭の黄金焼き<br>・五目きんぴら<br>・じゃが芋のみそ汁<br>・オレンジ    | ・ホッケの塩焼き<br>・野菜のごま和え<br>・洋風みそ汁<br>・プリン   | ・ちくわの<br>パン粉焼き<br>・ナムル<br>・醤油ラーメン汁<br>・ゼリー        | ・かぼちゃコロッケ<br>・アスパラソテー<br>・ふわふわスープ<br>・バナナ | ・きのこうどん汁<br>・卵焼き<br>・バナナ  |
| 27日(月)  | 👑28日(火)👑                                    | △29日(水)△   | 30日(木)  | 31日(金)                                    |                           |
| ・ビビンバ<br>・ブロッコリーの<br>おかか和え<br>・豆腐のみそ汁<br>・ゼリー | ・焼きそば<br>・油淋鶏<br>・中華おひたし<br>・わかめスープ<br>・いちご | ・えび焼売<br>・酢豚<br>・むらくも汁<br>・ヨーグルト   | ・ハヤシライス<br>・大根とツナ<br>のサラダ<br>・フルーチェ               | ・鮭マヨ<br>・納豆和え<br>・すまし汁<br>・バナナ            |                           |

【5月が旬の食材】春キャベツ

5月に旬を迎える春キャベツは葉がやわらかく、生でも食べやすいのが特徴です。小玉で丸みを帯びた形、鮮やかな黄緑色、ふわっとした葉の巻き方など、一般的なキャベツと見た目が異なります。風邪の予防や健康的な肌を作るのを助けるビタミンCを多く含みます。胃粘膜の新陳代謝や、胃腸壁の修復に関わるビタミンUも含まれているので、胃の不調を感じる時にも積極的に食べたい野菜のひとつです。