

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	カレーうどん シーザーサラダ 果物  お茶 小松菜おかかおにぎり	ごぼうの炊き込みごはん お豆と高野豆腐の トマトスープ さつまいもと 刻み昆布の煮物 牛乳 ごまラスク	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
7	8	9	10	11	12
青菜入りにゅうめん ひじきサラダ ポイル野菜 果物  お茶 梅しそおにぎり	ごはん 魚のフライ 大根の納豆和え 五目味噌汁 牛乳 新茶クッキー	ごはん 魚のチーズハンバーグ じゃがビーンズサラダ 大根の味噌汁 牛乳 フルーツポンチ	わかめと豆ごはん あんかけ茶碗蒸し 胡瓜のゆかり和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 はちみつレモンマフィン	ごはん 照り焼きチキン 豆菜サラダ 千切り味噌汁 牛乳 ミルクスティックパン	午前のおやつ
14	15	16	17	18	19
ごはん もやしハンバーグ 大根マリネ さつまいもと わかめの味噌汁 お茶 ごはんピザ	グリーンピースごはん 魚のごま味噌煮 カラフルサラダ チンゲン菜の中華スープ 牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肉と春野菜の ちらし寿司 ひじきとじゃがいもの炒り煮 豆腐と青菜のすまし汁 牛乳 ぶどうパンサンド	ごはん 魚のオーロラソース焼き アスパラのおかか和え きのこの味噌汁 牛乳 人参クラッカー	ごはん そら豆春巻き ブロッコリーの 梅ドレッシング和え もやしの味噌汁 牛乳 バナナスコーン	午前のおやつ
21	22	23	24	25	26
ごはん 納豆とニラの卵焼き あらめときのこの炒り煮 かぼちゃの味噌汁 牛乳 豆腐だんご	ごはん 魚の蒲焼き風 いんげんのごまネーズ和え キャベツとウィンナーの 味噌汁 牛乳 小豆パイ	ごはん 肉じゃがコロケ トマトとわかめのサラダ ごぼうの味噌スープ 牛乳 マーマレードチーズケーキ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜とえのきのごま和え アスパラのすまし汁 牛乳 おやつ焼きそば	大豆と梅の炊き込みごはん 魚の煮つけ 切干大根の中華サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
28	29	30	31		
わかめうどん レタスのじゃこサラダ 果物  お茶 ツナとほうれん草のおにぎり	ごはん 魚のパン粉焼き 小松菜サラダ 豆乳味噌汁 牛乳 ほうれん草の蒸しまんじゅう	黒米ごはん 魚の酢豚風 かぼちゃ煮 切干大根の味噌汁 牛乳 スティック野菜	ごはん 厚揚げ味噌グラタン ほうれん草とコーンの じゃこ和え ココロ野菜スープ 牛乳 ポテトとベーコンのサンド		



### 朝ごはんを食べて 元気に登園しましょう!

脳の働きを良くし、朝から元気よく活動するためには、朝食は欠かすことはできません。脳のエネルギー源となるブドウ糖を摂るためには、ごはん食がおすすめです。また、卵焼きなどのたんぱく質や、野菜たっぷりのお味噌汁、果物などでビタミンミネラルも一緒に摂ると、バランスの良い理想的な朝食となります。まずは、小さいうちから朝食をしっかりと食べる習慣をつけておくことが大切です。



### ～おにぎりレシピ～



#### 小松菜とおかかのおにぎり

- ・小松菜は短く切って茹で、醤油で和えます。
- ・炊けたごはん、かつお節と和えた小松菜を混ぜます。



#### ツナとほうれん草のおにぎり

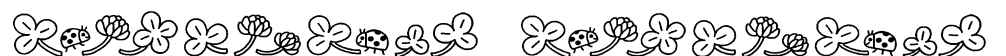
- ・ごはんを炊くときに、油を切ったツナと塩昆布を入れて炊飯します。
- ・ほうれん草は、短く切って茹でておきごはんが炊けたら混ぜ合わせます。

朝ごはんにも  
おすすめです!



#### ネギと炒り卵おにぎり

- ・油をひいたフライパンに溶き卵を流し、炒り卵を作ります。小さく刻んだベーコンと葉ねぎを加えてさらに炒めます。
- ・炊けたごはん、混ぜ合わせます。



新年度に入り、早くも1ヶ月が経とうとしています。今年度は、春からとてもよく食べている子どもたちで、ほとんど残菜なくかえてくるので、ごちそうの担当者もとても嬉しく思っています。5月は新緑が爽やかな季節となり、食材でもそら豆・グリーンピースなどの緑のきれいなさや豆や、アスパラなどの野菜が美味しい旬を迎えます。今月もそれらの野菜もたくさん取り入れ、喜んで食べてもらえるような味付けや切り方・茹で加減など工夫しながら調理したいと思います。