

令和 7年 5月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	木	チーズクラッカー スキムミルク	野菜ラーメン。ゆで玉子	菓子 スキムミルク
2	金	ビスケット //	煮込みハンバーグ・豆腐スープ・果物	※かぼちゃ入り蒸しパン //
3	土		憲法記念日	
4	日		みどりの日	
5	月		こどもの日	
6	火		振替休日	
7	水	バナナ スキムミルク	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	※キャロットケーキ スキムミルク
8	木	チーズクラッカー //	魚の煮つけ・野菜の胡麻和え・味噌汁	※セサミトースト //
9	金	ビスケット //	揚げシューマイ・野菜スープ	※フルーツヨーグルト //
10	土	菓子 お茶	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子
11	日			
12	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・かぼちゃの煮物・味噌汁	※さつま芋のバター醬油漬 スキムミルク
13	火	菓子 //	ボークカレー・スクランブルエッグ	チーズクラッカー・果物 //
14	水	バナナ //	ペーコンと野菜のスープパスタ・かき卵汁	※ブルーチェ //
15	木	チーズクラッカー //	魚のケチャップ炒め・味噌汁・果物	※人参ゼリー //
16	金	ビスケット //	コロッケ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※わかめおにぎり・昆布煮 //
17	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
18	日			
19	月	米菓子 スキムミルク	魚の揚げ煮野菜添え・卵のすまし汁	※しそ梅ケーキ スキムミルク
20	火	菓子 //	白菜のクリーム煮・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
21	水	バナナ //	コーンラーメン・昆布煮・果物	※フライドポテト //
22	木	チーズクラッカー //	白身魚の天ぷら・ポテトサラダ・味噌汁	※フルーツ寒天 //
23	金	ビスケット //	ミネストローネ・大根サラダ・果物	※ホットケーキ //
24	土	菓子 お茶	里芋と厚揚げの煮物・果物・スキムミルク	菓子
25	日			
26	月	米菓子 スキムミルク	魚のムニエルトマトソースかけ・卵ともやし炒め・味噌汁	※カルピスゼリー スキムミルク
27	火	菓子 //	チキンカレー・スクランブルエッグ	チーズクラッカー・果物 //
28	水	バナナ //	五目そうめん・ひじきの煮つけ・果物	※マドレーヌ //
29	木	チーズクラッカー //	白身魚の香揚げ・ほうれん草のサラダ・味噌汁	※そうめん //
30	金	ビスケット //	けんちん煮・マカロニサラダ・果物	※ゴマクッキー //
31	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子

食事だより

※手作りおやつ

旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何か?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。

タケノコを 食べよう

タケノコは、竹の地下茎から出ている若芽です。新鮮な物は生でも食べられますが、時間がたつにつれ、えぐみが強くなるので、できるだけ早くあく抜きをしましょう。いろいろな献立を考えて、栄養満点のタケノコをじっくり味わってみてください。