



令和 4年 5月

献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事	
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)		
2	月	ごはん	ほうれん草カレー,ポテトサラダ,枝豆,果物		ウエハース	牛乳,せんべい		
3	火						憲法記念日	
4	水							みどりの日
5	木							こどもの日
6	金	ごはん	南瓜入りオムレツ,厚揚げの味噌汁,きゅうりの塩昆布和え,ミニトマト		ビスコ	いちご牛乳,乾パン		
7	土	ロールパン	皿うどん,ギョウザ,枝豆,果物		人参スティック	牛乳,芋もち		
9	月	ごはん	白身魚のゴマフライ,キャベツのゆかり和え,チンゲン菜のすまし汁,枝豆		もも缶	牛乳,あべかわマカロニ		
10	火	ごはん	モグモグバーグ,レタスとコーンのサラダ,コンソメスープ,果物		ビスケット	牛乳,金時豆の甘煮		
11	水	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き,野菜スープ,ひじき炒め煮,果物		ミニゼリー	牛乳,ラスク		
12	木	ごはん	マーボー豆腐,焼きビーフン,枝豆,ゆで卵		丸ポーロ	ヨーグルト,コーンフレーク		
13	金	枝豆ご飯	鶏のから揚げ,マカロニスープ,さいころサラダ,果物		オレンジジュース,クッキー	牛乳,ロールケーキ	お誕生会	
14	土	コッパン	きのこシチュー,ほうれん草と卵のバターソテー,果物		きゅうりの浅漬	牛乳,昆布		
16	月	ごはん	魚の甘酢あんかけ,ほうれん草の白和え,もやしのスープ,果物		かりんとう	牛乳,ミックスごまめ		
17	火	ごはん	鶏肉のマーレド煮,相性汁,きゅうりともやしのナムル,ミニトマト		せんべい	牛乳,ビスコ		
18	水	ごはん	豆腐ナゲット,コンソメスープ,ひじきのサラダ,果物		煮干し	牛乳,お好み焼き		
19	木	ごはん	トマトとハムの卵焼,じゃが芋のそぼろ煮,豆腐とほうれん草の味噌汁,チーズ		みかん缶	牛乳,ビスケット	お菓子作り(ばら)	
20	金	ごはん	白身魚のホイル焼き,かぼちゃサラダ,すまし汁,果物		クラッカー	牛乳,かりんとう		
21	土	ロールパン	チキンマカロニグラタン,アスパラとベーコンの卵ソテー,枝豆,果物		クッキー	牛乳,蒸し大豆		
23	月	ごはん	煮魚,中華風卵スープ,春雨サラダ,果物		枝豆	牛乳,煮干し		
24	火	ごはん	すり身揚げ,豆腐とわかめの味噌汁,野菜のゴマあえ,チーズ		粉ふき芋	牛乳,いももち		
25	水	親子丼	ビーフンサラダ,枝豆,果物		丸ポーロ	ヨーグルト,クラッカー		
26	木	ごはん	鮭のレモン焼,マカロニのケチャップ炒め,大根とわかめのスープ,果物		パイ缶	牛乳,蒸しパン	汽車遠足(年長)	
27	金	ごはん	ハヤシライス,マカロニサラダ,ブロッコリー,果物		きゅうりの浅漬	オレンジジュース,クッキー		
28	土	コッパン	スパゲティナポリタン,野菜スープ,果物		ミニゼリー	牛乳,プリン		
30	月	ごはん	野菜入り卵焼き,春雨スープ,人参のキンピラ,チーズ		昆布	牛乳,豆腐ドーナツ		
31	火	ごはん	サバの味噌煮,きゅうりの酢の物,チンゲン菜のすまし汁,ミニトマト		人参スティック	牛乳,りんご		

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。一年中みられる食べ物は、ビニールハウスで栽培されたものや海外から輸入されたものです。
 「今の旬は何か？」と家族で会話をしたりして、栄養満点の旬を味わいましょう。

