

5がつのこんだてひょう

2021.4.30

オアシスみくり保育園

日付	曜日	乳児午前	きゆうしょく	おやつ
6 20	木	ベビーせんべい 麦茶	塩ミートパスタ わかめと切り干し大根の和え物 野菜スープ ゼリー	きな粉蒸しパン 麦茶
7 21	金	せんべい 麦茶	ご飯 鶏肉のすき煮 キャベツのサラダ きのこの味噌汁 バナナ	7日 杏仁豆腐 麦茶 21日お誕生日会
10 24	月	クラッカー 麦茶	三食丼 揚げごぼうサラダ 鶏だし野菜スープ ゼリー	じゃが芋キッシュ 麦茶
11 25	火	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 キスの天ぷら かぶの酢の物 きやべつの味噌汁 夏みかん	どら焼き 豆乳
12 26	水	せんべい 麦茶	パン 鶏肉のトマトクリーム焼き コールスローサラダ じゃが芋のスープ バナナ	グリーンピースおにぎり 麦茶
13 27	木	クラッカー 麦茶	マーボーなす丼 トマトときゅうりの和え物 わかめスープ いちご	エビせんべい 麦茶
14 28	金	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ 青梗菜の味噌汁 オレンジ	かりんとう 豆乳
17 31	月	せんべい 麦茶	豚バラと豆苗のにゅう麺 焼き野菜のツナマヨかけ ゼリー	チキンライスおにぎり 麦茶
18	火	クラッカー 麦茶	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 青菜の味噌汁 いちご	ウイナーロール 豆乳
19	水	せんべい 麦茶	カレーライス マカロニサラダ コーンスープ オレンジ	桃のミルフィーユ風 麦茶

* 材料の仕入れ状況により献立が変更することもあります。

* めろんさんのお弁当箱ランチは11日に行います。

* エネルギー 565kcal
* たんぱく質 18.0g
* 脂質 18.4g
* 塩分 1.8g未満

※4月のお誕生日会が出来なかったお子さまは、様子を見ながら5月のメニューに入れていきたいと思いをします。

**楽しくて
おいしい給食に**



* 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



