

令和4年 5月 給食献立表

【今月の目標】・・・よく噛んで食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
2	月	ごはん	ハンバーグ 野菜のマヨ炒め コーンシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/柏餅/果物
6	金	ご飯	すり身のフライ きゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/バナナマフィン
7	土	ご飯	豆腐チャンプルー さつまいものサラダ わかめスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/サクサククッキー/果物
9	月	麦ご飯	れんこんつくね ひじきの煮物 イエローシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/ぜんざい/果物
10	火	わかめご飯	鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト ちゃんぽん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/クリームパン/果物
11	水	ひじきご飯	魚のポテマヨ焼き 和風サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/卵焼き	ヤクルト/ソーメン汁/果物
12	木	玄米ご飯	野菜オムレツ スナップエンドウのツナサラダ アスパラのスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ポテトチップス/果物
13	金	ご飯	※じゃがたまコロッケ 春雨の酢の物 若竹汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/シーフードピザ/果物
14	土	パン	マカロニグラタン ビーンズサラダ さつまいものスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
16	月	ご飯	キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーサラダ ポタージュスープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
17	火	パン	皿うどん ウィンナーの卵とじ ミネストローネ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/グリーンピースおにぎり/果物
18	水	ご飯	魚のごま味噌焼き さつまいもの甘煮 シーチキンサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/南瓜グラッセ	ヤクルト/豆腐入りドーナツ/果物
19	木	ご飯	牛肉と厚揚げのオイスター炒め マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/フレンチトースト/果物
20	金	ご飯	しゅうまい ほうれん草の磯和え かき卵汁	牛乳/黄粉トースト	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
21	土	ごまご飯	焼うどん ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/春巻きスティック/果物
23	月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 野菜の納豆和え クリームシチュー	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/あんぱん/果物
24	火	パン	海鮮スパゲティ フルーツ入りサラダ 卵スープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/たけのこおにぎり/果物
25	水	誕生会	ピラフ 鯉のぼりハンバーグ 野菜グラッセ スパゲティサラダ 春キャベツのスープ	牛乳/菓子	牛乳/アップルパイ
26	木	ご飯	魚のムニエル 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ごま団子/果物
27	金	麦ごはん	カレー鶏じゃが キャベツのヨーグルトサラダ きのこの味噌汁	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
28	土	ご飯	豚肉の生姜焼き 卵サラダ 根菜のスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/ホットケーキ/果物
30	月	ご飯	豆腐のつくね 五目きんぴら ビーフシチュー	牛乳/ごまトースト	牛乳/まんじゅう/果物
31	火	パン	タンドリーチキン 南瓜サラダ 野菜ラーメン	牛乳/焼きりんご	牛乳/中華おこわ/果物



旬の野菜を美味しく食べましょう！！



気持ちの良い晴れた日が続く、新緑も美しくなる5月。この時期だからこそ旨味が増して美味しくなっている旬の野菜がたくさんあります。どんな野菜が旬をむかえるのか、紹介していきたいと思っています。

新じゃが芋・・・1年を通して食べることができますが、収穫してから貯蔵せずに出回る新鮮なものは3～6月にしか手に入りません。この時期が最も美味しいじゃが芋を食べることが出来ます。

グリーンピース・・・缶詰や冷凍品などで年中、出回っていますが、旬は初夏まで。ほっくりして、香りも甘みも格別です。17日のおやつでグリーンピースおにぎりを予定しています。