

# 5月予定献立表



<令和2年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	金	オムライス・魚のパン粉焼き・スティック野菜・スープ・フルーツ	ミニトマト	フルーツクラッカー	かしわ餅
2	土	ミートスパゲティ・グリーンサラダ・フルーツ	枝豆	フルーツせんべい	
4	月	<みどりの日>			
5	火	<こどもの日>			
6	水	<振替休日>			
7	木	ご飯・ふりかけ・焼き魚・春雨サラダ・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツクラッカー	おしるこ
8	金	納豆ご飯・鶏肉の香味焼き・しらす和え・すまし汁・フルーツ	チーズ	フルーツせんべい	バターケーキ
9	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	
11	月	ご飯・味付けのり・さわらのごまみそ焼き・きのこ和え・すまし汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツせんべい	スキムミルククッキー
12	火	食パン・はちみつ・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・スープ・フルーツ	うずら卵	フルーツクラッカー	オムレット
13	水	カレーライス・コールスロー・チーズ・ゼリー	ミニトマト	フルーツせんべい	ミルクくずもち
14	木	ご飯・そら豆と鶏肉のトマト煮込み・切り干し大根サラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	ひじきおにぎり 煮干しバター
15	金	長崎ちゃんぽん・ししゃも焼き・煮豆・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツせんべい	パイナップルケーキ
16	土	もやし卵あんかけ丼・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツクラッカー	
18	月	きな粉ご飯・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツせんべい	スキムボーロ
19	火	ご飯・塩こうじ漬けチキングリル・納豆和え・すまし汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツクラッカー	人参チュロス
20	水	クリームスパゲティ・冷しゃぶサラダ・チーズ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツせんべい	チヂミ
21	木	ご飯・ふりかけ・煮魚・ごま和え・かきたま汁・フルーツ	ミニトマト	フルーツクラッカー	フレンチトースト
22	金	ご飯・トンテキ・もやし中華サラダ・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツせんべい	フライドポテト
23	土	親子丼・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	
25	月	ハヤシライス・ツナサラダ・チーズ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツせんべい	人参パウンドケーキ
26	火	大豆入りわかめご飯・豚とアスパラのスタミナ炒め・おかか和え・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	鮭おにぎり
27	水	炊き込みご飯・栄養揚げ・ナムル・みそ汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツせんべい	マカロニグラタン
28	木	<誕生会>カレーピラフ・ハンバーグ・玉ねぎの和風ごまドレサラダ 茹でブロッコリー・ミネストローネ・フルーツ	うずら卵	フルーツクラッカー	ケーキ
29	金	<弁当の日>		フルーツせんべい	マシュマロおこし
30	土	焼き鳥丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツクラッカー	

無理なく続ける朝食

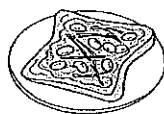
## 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとせいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト



た<sup>ま</sup>豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った

### じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、