



# 5月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	3時おやつ
1(金)	ナポリタン マセドアンサラダ かきたまスープ 果物	麦茶 かしわもち
2(土)	チキンカレー ツナサラダ 春雨スープ 果物	麦茶 オレンジゼリー
7(木)	卵とじうどん ウィンナー天ぷら おひたし 果物	牛乳 スイートポテト
8(金)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 果物	麦茶 ホットケーキ
9(土)	親子丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁 果物	麦茶 リンゴゼリー
11(月)	トマトライス 目玉焼き สปาゲティサラダ ジュリエンヌスープ 果物	麦茶 しらすおにぎり
12(火)	ハヤシライス 生野菜 かきたま汁 果物	麦茶 餃子の皮ピザ
13(水)	ロールパン 鮭のフライ シルバーサラダ 味噌汁 果物	牛乳 シュガースティック
14(木)	ごはん 鶏から揚げ 野菜スティック すまし汁 果物	麦茶 フルーツヨーグルト
15(金)	カレーうどん ゆで卵 きんぴらごぼう 果物	麦茶 蒸しパン
16(土)	ごはん 肉じゃが ごまあえ 味噌汁 果物	麦茶 ヨーグルト
18(月)	ごはん はんぺんフライ じゃがいも炒め煮 味噌汁 果物	麦茶 うどん
19(火)	やきそば しらす入り卵焼き わかめスープ 果物	麦茶 おにぎり
20(水)	ロールパン 白身魚のピカタ 塩昆布和え 野菜スープ 果物	牛乳 ドーナツ
21(木)	わかめごはん マーボー豆腐 おひたし すまし汁 果物	麦茶 さつま芋スティック
22(金)	ごはん 鶏照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	麦茶 コロケ
23(土)	ごはん チキンシチュー レンコン金平 果物	麦茶 オレンジゼリー
25(月)	豚すき焼き丼 ポテトサラダ すまし汁 果物	麦茶 じゃがバター
26(火)	ごはん ちくわの磯部あげ おひたし スープ 果物	麦茶 きな粉ラスク
27(水)	ごはん 魚の野菜あんかけ チーズサラダ 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ
28(木)	肉みそうどん 茶碗蒸し あえもの 果物	麦茶 ピザトースト
29(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ レンコンごまマヨ和え 味噌汁 果物	麦茶 お好み焼き
30(土)	ポークカレー ゆで卵 春雨スープ 果物	麦茶 リンゴゼリー

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

(月・金・土チーズ 水ヨーグルト 火・木野菜クラッカーです)

## 食育だより

### 旬の食べ物

『旬』とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚が栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。『旬』は、食べ物によって違います。1年中見られる食べ物は、ハウスで栽培されたものや、海外から輸入されたものであることが多くあります。お店で「今の旬は何か？」と探したり、旬のものをお子さまと一緒に料理して食べるのも楽しいですね。



### 親子で栽培

プチトマト、ピーマンなど、親子で野菜を育ててみませんか？野菜はどんな苗を植えて、どんなふうになっていくのか、育ててみてわかることもたくさんあります。草取りや水やりをして、大事に育てた野菜はきっとおいしいはずですよ。今から収穫が楽しみです。



### 【ジュリエンヌスープ】5/11 給食

ジュリエンヌとは、フランス語で「千切り」を意味します。キャベツや白菜、にんじんなどを千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。



誕生日会メニュー(4月)