



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 都合により、献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。 | | 1 即位の日 | 2 国民の休日 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 |
| 6 振替休日 | 7 煮込みうどん 高野と切干の煮物 人参ごま和え | 8 ごはん ★ こいのぼり ハンバーグ 春野菜ホットサラダ じゃこスープ | 9 めのはごはん 煮魚 大豆とキャベツの サラダ 味噌汁(切干) | 10 ごはん 豚肉生姜焼き あらめ炒め煮 焼きアスパラ 味噌汁(ほうれん草) | 11 カレーピラフ キャベツスープ |
| | じゃこおにぎり 昆布 お茶 | こいのぼりどら焼き 果物 お茶 | よもぎ団子 いりこ お茶 | ごま味噌おにぎり 野菜煮物 お茶 | じゃが芋グリル焼 昆布 お茶 |
| 13 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 油揚げともやしの ごま和え 味噌汁(じゃがいも) | 14 ごはん アスパラつくね キャベツ酢の物 むらくも汁 | 15 ごはん 厚揚げ中華炒め 春雨もやしサラダ 味噌汁(玉葱) | 16 豆ごはん 魚さっぱり焼き ポテトサラダ すまし汁 | 17 弁当の日 | 18 塩おにぎり 豚汁 |
| ぜんざい 昆布 お茶 | いなり寿司 いりこ お茶 | じゃがスコーン 果物 牛乳 | ごぼう唐揚 するめ お茶 | よもぎ大福 昆布 お茶 | ロールパン いりこ 牛乳 |
| 20 ごはん 魚にんにく風味焼 キャベツ煮浸し 米粉シチュー | 21 ごはん コロッケ レタスとわかめの サラダ オニオンスープ | 22 ごはん 焼き魚 納豆和え きのこ汁 | 23 フキごはん 厚揚げおかか煮 いんげんごま和え 味噌汁(なめこ) | 24 ごはん 春巻 煮豆 スナックえんどう ごま和え ワカメスープ | 25 焼そば 味噌汁 |
| 梅きゆう海苔巻き 茹で野菜 お茶 | よもぎ蒸しパン 果物 牛乳 | じゃが芋グリル焼 するめ 牛乳 | 大豆いりこ お茶 | めのはおにぎり 野菜煮物 お茶 | 切干おにぎり 昆布 お茶 |
| 27 ごはん 肉じゃが 小松菜お浸し 味噌汁(厚揚げ) | 28 ごはん 豚肉とキャベツの フキ煮物 味噌炒め こんにゃく煮物 すまし汁 | 29 ごはん 飛魚ごま揚げ バンサンスー 味噌汁(長いも) | 30 ごはん ポークビーンズ ごぼうとこんにゃくの おかか煮 とろろ昆布すまし汁 | 31 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ★卵中華スープ | <p>お知らせ</p> <p>5/8(水) こどもの日献立</p> <p>5/5は端午の節句。保育園では8日にこどもの日献立をします。“こいのぼりハンバーグ”と“こいのぼりどら焼き”を作ります。子どもたちのさらなる成長を願って心を込めてつくりますよ。お楽しみに！！</p> <p>5/17(金) お弁当の日</p> <p>全クラスお弁当の日です。お手数ですが、お弁当の準備をお願いします。</p> |
| 梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶 | おから団子 するめ お茶 | 小丸パン 果物 牛乳 | 焼おにぎり いりこ お茶 | ★よもぎどら焼 昆布 お茶 | |

朝は味噌汁を飲んで1日元気でいこう！！

みそには、「味噌の医者いらず」と言うことわざがあるように、病気を防ぎ、健康を維持するすぐれた効果があります。

目覚めがいい

温かい味噌汁は身体を温め、身体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれ、身体も脳も目覚めさせてくれます。

体調を整える

味噌汁には様々な健康によい成分がふくまれており、身体にたまった老廃物や毒素を洗い流してくれる働きがあります。
(腸内環境も整う)

活力を生み出すスーパーフード

“味噌汁”のいいところ

理想的な組み合わせになる

ごはんと相性がよく、米に足りない栄養素を味噌は補ってくれます。一緒に摂取することで栄養素的にも理想的な組み合わせ。

簡単に栄養を摂ることができる

野菜、海藻類、豆腐、卵などの具をいっぱい入れれば、ビタミン、カルシウム、たん白質など味噌汁1品で効率よく摂ることができます。



簡単いいこだしの作り方

鍋に水といりこを入れ、一晩おいておくことができる水出しのだし汁。

夏場は冷蔵庫に入れておくといい。そのままでも使えるが、火入れをしたほうがおいしい。中火で10分程度煮出す。沸騰してきたら、あくをすくい取り、いりこを取りだす。多めに作っておくと便利。冷蔵庫で2~3日保存できる。

時短テク

味噌汁の具を前日に切っておくとだし汁を作った後、入れて煮るだけ。いろいろなきのこも冷凍しておくとも便利。油揚げを入れたり、乾燥ワカメを入れたり、その日の気分でもバリエーション豊かな味噌汁になりますよ。