

🍴 5月献立予定表

高橋保育園

日	曜	献立名	おやつ☆手作り
1	金	かつおのアーモンドソース炒め・若竹汁・苺🍓	🍪 子どもの日祝菓子・麦茶
2	土	大豆の変わり煮・キャベツの味噌汁・パイン缶	プリッツ
7	木	ポークカレー・チーズと野菜のドレッシング和え・バナナ	☆りんごケーキ
8	金	腹皮のゴマ和え・新じゃがソテー・豆腐の味噌汁・オレンジ	☆手作りジャム添え パン
9	土	中華金平・ソーメン汁・みかん缶	まがりせんべい
11	月	ハンバーグ・野菜としらすの酢の物・コンソメスープ・苺	☆黒棒カルシウム・麦茶
12	火	揚げ魚フライ～茶入りタルタルかけ～・青のり汁・キウイ	クラッカー&チーズ
13	水	ジャージャー麺・ひじき納豆和え・バナナ	せんべい・昆布
14	木	魚の照り焼き・ポテトサラダ・もやしの味噌汁・メロン	☆ヨーグルト・塩せん
15	金	🏠 園外保育 🏠 ※おにぎり弁当(塩又は梅干しOK)=ことり組 唐揚げ・ウィンナー・ころころきゅうり・人参甘煮・漬物・ミニゼリー	ジュース・袋菓子
16	土	肉じゃが・野菜の塩昆布和え・みかん缶	かっぱえびせん
18	月	焼きそば・枝豆・ニラ卵スープ・メロン	きらず揚げ
19	火	きびなごの南蛮漬け(らっきょう入り)・じゃが芋の味噌汁・キウイ	☆手作りジャム添え米粉スコーン
20	水	ハヤシシチュー・じゃこと野菜のドレッシング和え・オレンジ	たべっこどうぶつ
21	木	チキンロースト・マカロニサラダ・揚げ豆腐の味噌汁・バナナ	☆チーズトースト
22	金	魚のケチャップ煮・野菜ソテー・もずく汁・オレンジ	☆ヨーグルト・ビスケット
23	土	麻婆南瓜・野菜とかにかまの酢の物・パイン缶	源氏パイ
25	月	🎂 誕生会 🎂 ※米(米 1/3 カップ)持参=ことり組 🔍 キーマカレー・ポテト・スープ・みかんラッシー(未満児ヨーグルト)	節句菓子・麦茶 
26	火	きびなごの甘辛煮・ささめきゅうり・南瓜の味噌汁・オレンジ	☆ゼリー・チーズ・麦茶
27	水	牛肉と切り干し大根の味噌煮・ところてんサラダ・メロン	☆塩&ごまちんすこう
28	木	筑前煮・なめこの味噌汁・ふりかけ・バナナ	菓子パン
29	金	アスパラ入りクリームスパゲッティ・ミネストローネ・ゼリー	Ca せんべい・りんご・麦茶
31	土	引き渡し訓練(午前保育)～パン・飲み物持ち帰り～	

【調味料のお酢の話】

お酢は日本人の食にかかせない、なじみ深い調味料です。

マヨネーズ、ケチャップなど、子どものたちが好んで食する調味料の原材料としても、お酢が使われています。

高橋保育園のお友達も、お酢を使ったメニューが大好きで、南蛮漬けや酢の物等が提供されると、何度もおかわりに並ぶほどです。園では**米酢**を使用しています。

米酢の特徴としては、お米独特の甘さやうまみが生きたまろやかな味わいでおススメです。

これから暑くなると、「酢酸」による疲労回復や食欲増進を通じて夏バテ予防にも役立ちます♪

健康効果も期待されますので積極的に**お酢**を使用し、元気な体を作りましょう!



青文字・・・新メニュー

