

5月こんだて

2024.5 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き 切り昆布の煮物、きゅうりの即席漬け	ポップコーン、するめ ほうじ茶
2	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、豚のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物、青菜のごま和え	米粉のレーズン蒸しパン ほうじ茶
7	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、焼きしししゃも 南瓜の甘煮、松前漬け	桜海老と青のりのおにぎり ほうじ茶
8	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス 切干大根の煮物、かぶの梅和え	ココア葛餅 ほうじ茶
9	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	フルーツポンチ ほうじ茶
10	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、若布のすまし汁、しらすの玉子焼き 金平ごぼう、青菜のおかか和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
11	土	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
13	月	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉子と青菜のスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、さつま芋の甘煮、若布サラダ	りんごゼリー ほうじ茶
14	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、和風ハンバーグ 粉吹き芋、人参の甘煮、おかひじきのお浸し	コーンブレット ほうじ茶
15	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、いわしの梅しそ焼き 厚揚げの煮物、切干大根のはりはり漬け	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
16	木	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆苗のスープ、豚レバーのチンジャオロース アスパラとコーンのソテー、人参のじゃこ和え	韓国風太巻き ほうじ茶
17	金	星っこ ほうじ茶	あさりご飯、キャベツの味噌汁、そら豆と桜海老入りかきあげ がんもどきの煮物、かぶの甘酢和え	米粉のホットケーキ ミルク
18	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老の炒め物	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
20	月	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鱈の磯焼き 高野豆腐のオレンジ煮、トマトともずくの酢の物	黒糖まんじゅう ほうじ茶
21	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、ホイコーロー 煮じゃが、春雨サラダ	いちご豆腐ババロア ほうじ茶
22	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、かつおのから揚げ サニーレタス、青菜の煮浸し、玉子サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
23	木	小魚 ほうじ茶	鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー 温野菜サラダ、りんご	いなり寿司 ほうじ茶
24	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、スナップエンドウのじゃこ和え	じゃがバター ほうじ茶
25	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、青菜の磯和え	せんべい、するめ ほうじ茶
27	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え	おからドーナツ ミルク
28	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、①キャベツの味噌汁、ミートボール 青梗菜の野菜炒め、豆もやしと桜海老のナムル	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、②ごぼうの味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 茄子のなべしぎ、チーズ入りコールスローサラダ	梅おかかおにぎり ほうじ茶
30	木	小魚 ほうじ茶	③玄米ご飯、④豚汁、手羽中のレモンペッパー焼き 南瓜のゴマ煮、切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
31	金	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、しじみ汁、鮭フライ、千キャベツ 大豆のトマト煮、ブロッコリーときのこのサラダ	じゃが芋のグラタン ほうじ茶

☆野外調理 ①→りす組 ②→パンダ組 ③→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎ ～さつま芋の甘煮～

てんさい糖と醤油と少しの水で煮る甘煮は
シンプルで飽きのこない人気のメニューです！



←レシピはこちらから♪

5月こんだて（離乳食）

2024.5 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	水	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、鱈の西京焼き 切り昆布の煮物、きゅうりの即席漬け	ポップコーン、するめ ほうじ茶
2	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、きのこ汁、豚のにんにく味噌焼き 高野豆腐の煮物、青菜のごま和え	米粉のレーズン蒸しパン ほうじ茶
7	火	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、にらの味噌汁、焼きししゃも 南瓜の甘煮、松前漬け	桜海老と青のりのおにぎり ほうじ茶
8	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の味噌汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス 切干大根の煮物、かぶの梅和え	ココア葛餅 ほうじ茶
9	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、鯖のトマトソース ほうれん草のソテー、ポテトサラダ	フルーツポンチ ほうじ茶
10	金	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、若布のすまし汁、しらすの玉子焼き 金平ごぼう、青菜のおかか和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
11	土	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、葱の味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
13	月	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、玉子と青菜のスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、さつま芋の甘煮、若布サラダ	りんごゼリー ほうじ茶
14	火	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、和風ハンバーグ 粉吹き芋、人参の甘煮、おかひじきのお浸し	コーンブレット ほうじ茶
15	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、いわしの梅しそ焼き 厚揚げの煮物、切干大根のはりはり漬け	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
16	木	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、豆苗のスープ、豚レバーのチンジャオロース アスパラとコーンのソテー、人参のじゃこ和え	韓国風太巻き ほうじ茶
17	金	星っこ ほうじ茶	あさりご飯、キャベツの味噌汁、そら豆と桜海老入りかきあげ がんもどきの煮物、かぶの甘酢和え	米粉のホットケーキ ミルク
18	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、キャベツと桜海老の炒め物	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
20	月	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鱈の磯焼き 高野豆腐のオレンジ煮、トマトともずくの酢の物	黒糖まんじゅう ほうじ茶
21	火	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、若布スープ、ホイコーロー 煮じゃが、春雨サラダ	いちご豆腐ババロア ほうじ茶
22	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、しめじの味噌汁、かつおのから揚げ サニーレタス、青菜の煮浸し、玉子サラダ	ふかし芋 ほうじ茶
23	木	小魚 ほうじ茶	鶏肉のフォー、青梗菜と豚肉のソテー 温野菜サラダ、りんごのコンポート	いなり寿司 ほうじ茶
24	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、きのこのスープ、蒸し豚のごまだれ 長ひじきの煮物、スナップエンドウのじゃこ和え	じゃがバター ほうじ茶
25	土	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、青菜の磯和え	せんべい、するめ ほうじ茶
27	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の玉子とじ、青菜のおかか和え	おからドーナツ ミルク
28	火	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、①キャベツの味噌汁、ミートボール 青梗菜の野菜炒め、豆もやしと桜海老のナムル	金時豆の甘煮 ほうじ茶
29	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、②ごぼうの味噌汁、ぶりの塩こうじ焼き 茄子のなべしぎ、チーズ入りコールスローサラダ	梅おかかおにぎり ほうじ茶
30	木	小魚 ほうじ茶	③白米ご飯、④豚汁、手羽中のレモンペッパー焼き 南瓜のゴマ煮、切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
31	金	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、しじみ汁、鮭フライ、千キャベツ 大豆のトマト煮、ブロッコリーときのこのサラダ	じゃが芋のグラタン ほうじ茶

☆野外調理：①→りす組 ②→パンダ組 ③→ライオン組 ※月齢に合わせて形状を変えてます

◎今月のピックアップメニュー◎ ～さつま芋の甘煮～

てんさい糖と醤油と少しの水で煮る甘煮は
シンプルで飽きのこない人気のメニューです！



←レシピはこちらから♪