

# 5月の予定献立表



2022年5月1日  
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
こどもの日 お楽しみ ランチ 	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	 <b>お弁当日</b>	朝おやつ かしわご飯 若竹汁 果物 ----- ひきのべ
9	10	11	12	13	14
朝おやつ お好み焼き風卵焼き ひじきとチーズの和え物 果物 ----- 惣菜パン	朝おやつ 魚の香草パン粉焼き スパゲティペペロンチーノ風 スナッフエンドウ	朝おやつ そら豆くんカレー ちりめん入り煮昆布 果物	朝おやつ ひじき入り豆腐ハンバー ク 春雨サラダ トマト ----- 温麺	朝おやつ レバーのマリアナソース ポテトサラダ 果物 ----- キャロットケーキ	朝おやつ きつねうどん 果物 ----- いりごと大豆の甘煮
16	17	18	19	20	21
朝おやつ 南瓜とひき肉のオムレツ キャバツのゆかり和え 果物 ----- みたらし団子	朝おやつ チキンのトマト煮込み ジャーマンポテト 果物 ----- 納豆ラスク	朝おやつ 大豆入りひじきの油炒め 小松菜のごま和え ししゃも ----- バイクドポテト	朝おやつ サバの味噌マヨ焼き 切干大根サラダ 人参の甘煮 果物 ----- ホットケーキ	朝おやつ コーン入り豆乳卵スープ ごぼうサラダ 果物 ----- しらすおにぎり	朝おやつ ピザトースト コンソメスープ ----- みかんゼリー
23	24	25	26	27	28
朝おやつ ポークビーンズ ごまじゃこサラダ 果物 ----- きな粉ぶりん	朝おやつ 五目蒸し卵 牛肉とバレイの炒め物 果物 ----- ごぼう饅頭	朝おやつ かしわとコーンの炒め物 中華サラダ 果物 ----- じゃが芋ショートブレッド	朝おやつ さつま揚げ ひじきの酢の物 トマト ----- フルーツヨーグルト	 <b>おめでとう</b> <b>お誕生日会</b>	朝おやつ ちゃんぽん麺 果物 ----- 菓子
30	31		9時のおやつ ----- 献立 ----- 3時のおやつ	～予定献立についてのお知らせ～ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。	



## ごはんの前には 手を洗おう!

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

## おやつレシピ紹介

**みたらし団子**  
材料(1人分)  
白玉粉20  
絹豆腐20  
醤油1  
砂糖3  
みりん1  
水6  
片栗粉0.5~1

- ①白玉粉と豆腐を混ぜる  
(耳たぶくらいの柔らかさにする。  
水分が足りないようなら水で調整)
- ②①を茹でる。浮いてきて1分ほどしてからすくい取って水にさらす。
- ③調味料をすべて鍋に入れ火にかけてとろみがつくまで混ぜる。
- ④団子にあんをかけて出来上がり。

## 4月の誕生会写真



19日にそら組さんは、  
クッキングを予定  
しています

