



5月の予定献立表



2023年5月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 小豆クッキー	こどもの日 ランチ 	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	朝おやつ チキンライス たまごスープ 果物 菓子
8	9	10	11	12	13
朝おやつ 凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のおかか和え 果物 恐竜のたまご	朝おやつ 洋風かきたま汁 野菜のオーロラ和え	朝おやつ 魚の味噌煮 そら豆サラダ 人参の甘煮 果物	朝おやつ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ トマト	朝おやつ レバーの甘辛炒め スナックエンドウサラダ 果物	朝おやつ ピザトースト コンソメスープ 果物 ひきのべ
15	16	17	18	☆ 19 ☆	20
朝おやつ 玄米フレークチキン キャベツの塩昆布和え 人参の甘煮 黒ゴマラスク	朝おやつ ボークビーンズ ごまじゃこサラダ 果物 温麺	朝おやつ かに玉 あげと野菜の中華和え 果物 牛乳もち	朝おやつ 魚のコーンマヨ焼き 切干大根サラダ 果物 お野菜スティック	 お弁当日	朝おやつ 鶏めし 味噌汁 果物 スコーン
22	23	24	25	26	27
朝おやつ 魚のホイル蒸し ひじきの炒め煮 果物 きな粉プリン	朝おやつ ぎせい豆腐 ごぼうとセロリの金平 果物 キャロットケーキ	朝おやつ 炒り卵のミートソースかけ ジャーマンポテト 果物 竹輪の磯部揚げ	朝おやつ さつま揚げ ひじきの酢の物 果物 じゃが芋ショートブレッド	朝おやつ 八宝菜 焼き南瓜 胡瓜のゆかり和え しらすおにぎり	朝おやつ 肉うどん 果物 ホットケーキ
29	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。	
朝おやつ 五目蒸し卵 牛肉とパレイの炒め物 かえり 果物 みかんゼリー	朝おやつ 大豆入りひじきの油炒め 小松菜の胡麻和え ししゃも バイクドポテト	お誕生日会 			

5月のお知らせ

お弁当日 19日(金)

お誕生日会 31日(水)

よろしくお祈りします(^^♪



4月の誕生日会

メニュー♪
喜んで
もらえ
ました(^^♪

ぱぱっとクッキング

レンジオムライス

子どもにも大人にも大人気なオムライス。マグカップや深めのお皿で作る、フライパンいらずのレシピです。ご飯、卵、ツナ缶、冷凍野菜など、常備してある食材でできるので、休日のランチにもおすすめです。

作り方 (1人分)

- 卵1個を割りほぐし、マヨネーズ小さじ1を加えて混ぜておく。
- マグカップに茶碗1杯分(130g~150g)のご飯を入れ、汁を切ったツナ缶1/2、お好みの冷凍野菜(コーン・ほうれんそうなど)、ケチャップ小さじ1~2を混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ご飯を平らにならし、①の卵液を注ぐ。
- ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで1分30秒~2分加熱する。卵の固まり具合を見て、時間を調整する(子どもは卵をしっかり加熱する)。
- お好みでケチャップをかける。



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」と体が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と離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。