



食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

あたらしいクラスにも慣れてきて、暖かい日差しに包まれ園庭では子どもたちが元気に遊んでいます。
今が旬の春野菜、「芽」や「根」には寒い冬の間に貯めたエネルギーがたくさん詰まっています。栄養満点です。しっかりと栄養を摂り、休息の時間を作って元気に過ごしましょう。

5月5日 端午の節句

かしわもちに使われている葉っぱは柏の木から取ります。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについているため、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。とてもいい香りがあるので匂いを嗅いでみて下さいね。



旬の食材 アスパラガス

疲れた時に溜まる乳酸を分解してくれる働きを持つ「アスパラギン酸」はアスパラガスから見つかったためこの名前がついたそうです。
様々な環境の変化で疲れてしまった時、味方になってくれる野菜です。

緑色のグリーンアスパラの方がビタミンCやカロテンを多く含んでいるので、炒めたり焼いて食べると効率よく栄養を摂ることができます。



✿日本の郷土料理巡り✿

1日と15日の月曜日には
長崎ちゃんぽん（長崎県）を提供します♪



なかよしすみれ保育園 5月

	月	火	水	木	金	土
1	長崎ちゃんぽん（長崎県） ごぼうサラダ	2 こどもの日の集い 誕生日会 こいのぼりごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポークビーンズ くだもの 具沢山みそ汁	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ケチャプライス 具沢山コンソメスープ
おやつ	牛乳 ベーコンチーズトースト	牛乳 こいのぼりクッキー				お茶 お菓子
8	ナポリタン ジャーマンポテト	9 ごはん さわらのレモン風味焼き 筑前煮 スナッペンどう もやしのみそ汁 	10 食パン・ジャム 照り焼きハンバーグ ツナのさっぱりサラダ コンスープ	11 ごはん 鶏のねぎ塩だれ だいこんサラダ ほうれん草のすまし汁	12 肉味噌丼 中華わかめスープ	13 乳児保育参加 ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリー ちくわのすまし汁
おやつ	牛乳 きな粉の和風ケーキ	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 コーンマヨパン	お茶 お菓子
15	長崎ちゃんぽん（長崎県） ごぼうサラダ	16 ごはん さけのオーロラソース焼き 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 湯葉と水菜のすまし汁	17 食パン 鶏のマーマレード焼き 春雨サラダ ポトフ	18 お買い物ごっこ ダッカルビ丼 コンソメスープ	19 ハヤシライス さつまいものサラダ	20 ケチャプライス 具沢山コンソメスープ
おやつ	牛乳 ベーコンチーズトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ツナチーズおにぎり	牛乳 ミルクむしパン	牛乳 ココアマーブルケーキ	お茶 お菓子
22	和菓子の日	23 ごはん さわらのレモン風味焼き 筑前煮 スナッペンどう もやしのみそ汁 	24 コッペパン 照り焼きハンバーグ ツナのさっぱりサラダ コンスープ	25 ごはん 鶏のねぎ塩だれ だいこんサラダ ほうれん草のすまし汁	26 肉味噌丼 中華わかめスープ	27 幼児保育参加 ごはん 鶏つくねのボン酢マヨ焼き かぼちゃの煮物 ごぼうのおかか煮 小松菜のすまし汁
おやつ	牛乳 よもぎどらやき	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 コーンマヨパン	お茶 お菓子
29	あんかけうどん 鶏大根の煮物	30 ごはん さけのオーロラソース焼き 肉じゃが きゅうりのゆかり和え 湯葉と水菜のすまし汁	31 食パン 鶏のマーマレード焼き 春雨サラダ ポトフ			
おやつ	牛乳 ゆずケーキ	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ツナチーズおにぎり			