



5月

## 予定献立表

まつばら保育園



1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ごはん 松風焼き カブと厚揚げのみそ汁 人参じゃこサラダ フルーツヨーグルト	中華風おこわ 鮭のタンドリー風 若竹汁 胡瓜の塩昆布和え 兜焼き	魔法記念の日 	みどりの日 

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
振替休日 	スパゲティミートソース イタリアンスープ マセドアンサラダ チャーシューおにぎり	ごはん 鮭の香草パン粉焼き きゃべつのみそ汁 チャプチェ バナナ米粉マフィン	ごはん 焼き肉 サンラータン チョレギサラダ ココアミルクもち	ごはん 白身魚の甘酢あん なめこのみそ汁 そぼろきんぴら ビスキュイパン	チキンライス ポトフ キャベツとツナのナムル お菓子
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華風コーンスープ 春雨サラダ パンプディング	しょうゆラーメン 煮卵 もやしとわかめの和え物 ヨーグルト たぬきおにぎり	ごはん 白身魚の梅みそ焼き 雷汁 アスパラソテー にんじんケーキ	カレーライス 大根とベーコンのスープ レンコンサラダ いちごのフルーチェ	ごはん 鮭のガリバタ 竹の子のみそ汁 きゃべつのみそ汁 りんごヨーグルト蒸しパン	ごはん ポークチャップ かぶとしめじのみそ汁 無限えのき お菓子
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
ごはん 鶏肉の甘辛煮 南瓜のみそ汁 カレーマカロニサラダ オニオンブレット	たらこスパゲティ きゃべつの子キンスープ 焼き豚サラダ 甘辛ツナマヨおにぎり	ごはん 葱みそチーズ鶏つくね 里芋のみそ汁 小松菜のツナ塩昆布和え きな粉ラスク	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 むらくもスープ 切干大根サラダ マーレードマフィン	ごはん チキンタレカツ オニオンスープ もやしの胡麻酢和え 黒糖プリン	ブルコギ丼 春雨スープ 人参シリシリ お菓子
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	<p>28日(火)は、お弁当箱を使用しません。</p>
ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 人参とろろ中華スープ チキンサラダ ピザトースト	バターライス 煮込みハンバーグ ABCマカロニスープ ジャーマンポテト お誕生会スイーツ	磯ちゃんぼん 蒸し鶏きゅうり 煮豆 天むす風おにぎり	ごはん シューシー照焼チキン ワンタンスープ ツナコーンサラダ 2層オレンジゼリー	ごはん チリコンカン もやしとえのきのスープ 和風スパゲティサラダ ヨーグルトケーキ	

## 5月の食養生

今月は「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとりましょう。「肝」は、体全体の「気」の流れを調節する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現れやすくなります。

おススメ食材：きゃべつ・アスパラガス・ヨモギ・竹の子・玉葱・セロリ・しらす・いちご

