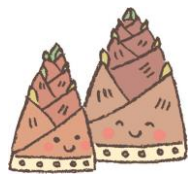


# 5がつのこんだてひょう



2024年

伊波野保育園

月	火	水	木	金	土
		1 果物・いりこ ごはん 鮭の香りみそ焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎのみそ汁 豆乳もち	2 米粉のパンケーキ ごはん ポークビーンズ 青菜の白和え わかめスープ 果物 ツナおにぎり	3 憲法記念日	4 みどりの日
	6 振替休日	7 果物 わかめごはん 魚の利休焼き 肉じゃが なめこ汁 フルーツゼリー	8 アスパラスティック ドライカレー 黒豆の煮物 りっちゃんの元気サラダ 果物 以上児：鯉のぼりいなり 未満児：鯉のぼりおにぎり	9 果物・いりこ ごはん あじのレモン甘酢 ねばねば和え 若竹汁 ラスク・スナップえんどう	10 大豆きな粉 空弁当の日 梅じゃこごはん 鶏のみそ焼き アスパラのツナ和え さつま芋の甘煮・果物 バナナカップケーキ
13 果物 ごはん サバの香味焼き 納豆スパゲティーサラダ 切干大根のみそ汁 フライドポテト	14 すりごまクラッカー マーボー丼 即席漬け かぼちゃのいところ煮 果物 みたらしだんご	15 果物・いりこ ごはん ささみ竜田のみそだれ 春の五目煮 えのきのすまし汁 ホットサンド	16 きな粉マカロニ 豆ごはん 鮭のコーン焼き 五目おから コンソメスープ 野菜マフィン	17 さつまいものオレンジ煮 ごはん 豚のバーベキューソース焼き 青菜のナムル 揚げのみそ汁 果物 ふき入り中華風おにぎり	18 パン耳ラスク 果物
20 果物 ゆかりごはん 牛肉と新玉ねぎの炒め煮 じゃがいものたらこ和え 納豆汁 焼きココアボール	21 パン耳トースト ごはん あじのケチャップ和え きんぴらごぼう ポトフ 果物 五平もち	22 青のりポテト 生姜昆布ごはん 塩だれチキン レタスの梅肉和え 豆腐のみそ汁 おからマドレーヌ	23 米粉パンラスク ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのあっさり和え ぶた汁 果物 にんじんホットケーキ	24 果物・そら豆 ごはん 魚のごまだれ焼き 春雨サラダ さやえんどうのみそ汁 さつまいもの甘がらめ	25 きな粉マカロニ 果物
27 ケチャップトースト ごはん 魚のカレー竜田 切干大根の旨煮 チンゲン菜のスープ 果物 いちごの米粉蒸しパン	28 果物 ごはん 豚のさっぱり焼き アスパラのツナ和え わかめのみそ汁 お魚クッキー	29 ふかし芋 ミートスパゲティー 鶏の中華焼き コーンサラダ 果物 生クリームサンド	30 果物・いりこ ごはん 冷しゃぶドレッシング 三色お浸し しじみ汁 大豆おにぎり	31 黒豆の煮物 ごはん サバのみそ煮 ポテかぼサラダ 中華スープ お好み焼き	果物

## そらまめ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前が付いたと言われる「そらまめ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

**\*うれしい栄養\***

- ★たんぱく質  
…筋肉や皮膚、内臓などを作る
- ★ビタミンB群  
…疲労回復や、代謝向上
- ★カリウム  
…むくみ予防や塩分排出を助ける



## 《お知らせ・お願い》

- ✳10日(金)は空弁当の日です。  
うさぎ・きりん・くま組さんはお弁当箱の準備をお願いします。
- ✳行事や食材によって献立を変更する場合があります。  
よろしくお願いします。

