

5がつのこんだて



東広島市立木谷保育所
令和5年5月
tel(0846)45-4322

にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	げつ	びーんずかれー はるさめさらだ ぱいなっふる	かしわもち
2	か	つなじゃが きりぼしだいこんのすのもの ももかん	ぶどうゼリー
6	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
8	げつ	まめとりにくのとまとに つなとこーんのさらだ ぱいなっふる	きゃろっとむしぱん
9	か	しろみざかなのやきまりね そうめんじる めろん	こざかなふらいどぽてと
10	すい	にくだんごとやさいのにももの かいそうさらだ ばなな	おやつぐらたん
11	もく	ぱんはっぼう ちゅうかすーぷ ぱいなっふる	ぎゅうにゅうくずもち
12	きん	とりにくのいそべあげ そえやさい ひじきのいりに めろん	こーんちーずぱんけーき
13	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
15	げつ	ぎゅうにくとやさいのごまいため きゃべつのしらすあえ みかんかん	れあよーぐるとけーき
16	か	かつおのたつたあげ そえやさい とまとすーぷ ばなな	ごまとしゃけのおにぎり ゆでそらまめ
17	すい	はんぱーがー そえやさい とまとすーぷ めろん	みるくてい ふれんちとーすと
18	もく	しるなしたたんめん こめから そえやさい ばなな	ほっとどっく
19	きん	おたんじょうびかい おたのしみきゅうしょく	
20	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
22	げつ	だいずのかきあげ そえやさい とんじる ぱいなっふる	らっしー くつきー
23	か	はっしゅどみーとぼーる かりぽりさらだ めろん	みたらしだんご おしゃぶりこんぶ
24	すい	さばのかれーむにえる そえやさい もずくのすましじる ばなな	はりはりおにぎり いりこ
25	もく	ぎゅうたまごとじどん しんごぼうときゅうりのさらだ ぱいなっふる	かりんとう
26	きん	とりにくのねぎみそかけ そえやさい だいこんのにももの めろん	けーくされ
27	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
29	げつ	あつあげちゃんぷるー ぱんさんすー みかんかん	あおりんごぜりー
30	か	あげざかなのたべきりぱんのうそーす(食品ロス削減レシピ)なめこのみそしる ばなな	もりのまふいん
31	すい	みーとそーすすぱげてい やさいのまりね めろん	おにぎり おしゃぶりこんぶ



今月19日からG7広島サミットが開催されます。
保育所では、G7参加国の人気グルメを17日・18日の献立に取り
入れました。
ハンバーガー(アメリカ)トマトスープ(イタリア)ミルクティー(イギリ
ス)フランスパン(フランス)のフレンチトーストメープルシロップかけ
(カナダ)汁なし担担麺(日本・広島)コメカラ(日本・広島)ホットドッ
ク(ドイツ)
17日は、主食のご飯をいりません。はしだけ持ってきてください。
18日は、主食を持ってきてくださいね。

※19日の誕生会は、はしのみ持参してください。
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



そら豆って

たんぱく質・ビタミンC・ビタミンB群・葉酸・カリウム・食物繊維を豊富に含んだ食物です。
水溶性の食物なので、焼く・揚げる・蒸すなどの調理法にすると栄養素も無駄なく摂取できます。
塩ゆでがおいしいですが、あまり茹ですぎると栄養素が逃げてしまうので、短時間で茹でることがポイントです！

