



5月の献立表



Main menu table for May, listing daily meals (献立名), ingredients (材料名), 10:00 AM and 3:00 PM snacks (10時おやつ, 3時おやつ), and nutritional values (栄養価).

Main menu table for May, listing daily meals (献立名), ingredients (材料名), 10:00 AM and 3:00 PM snacks (10時おやつ, 3時おやつ), and nutritional values (栄養価).

★大人気★「チリコンカン」
<材料>
豚ひき肉 300g
たまねぎ 350g
にんじん 200g
ジャガイモ 300g
大豆水煮 70g
水 100g
トマトピューレ 100g
ケチャップ 50g
カレー粉 小さじ1
中華だし 大きじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1
おろしにんにく 1g
<作り方>
① 野菜をさいの目に切る。
② ひき肉を炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
③ 人参、じゃがいも、水を入れて煮る。
④ 調味料Aを全て加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
⑤ 大豆を加え、ひと煮立ちさせて完成。

朝ごはんの役割
朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。園では午前中、屋外で体を活発に動かすことが多くあります。少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。
\* \* \*
Illustration of children eating breakfast.

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
1日(木) 誕生会
24日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)