

2024年

5月



のぼるだより



新年度がスタートして1ヶ月がたちました。新しい生活に慣れてくると同時に、疲れが出やすい季節でもあります。栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。



5月5日は「こどもの日」

子供たちの健やかな成長を願って縁起の良い食べ物でお祝いしましょう。

★柏餅…柏の葉は新芽が育つまで冬の間も葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとされています。ふんわり優しい香りがあります。

★ちまき…回除けの意味があり、もち米を笹の葉で巻いた甘いお菓子。

★だけのこと…成長が早く竹がまっすぐに育つことから健やかな成長を願います。

今が旬！

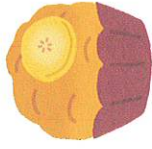
5月は豆類がおいしい季節です。旬を迎えた食べ物も栄養価が高くおすすめです。豆にはいんげんやさやえんどう、グリーンピース、そらまめなどたくさん種類がありますよ。



一緒に作ろう！

バナナマフィン

- ～材料～ (6個分)
- 無塩バター (マーガリンでも) 25g
  - 砂糖 25g
  - 卵 1ヶ
  - 牛乳 25g
  - 熱れたバナナ 70g
  - ホットケーキミックス 100g



～作り方～

- ① バターは溶かしておく。
- ② 大き目の保存袋 (ジップロックのようなもの) にすべての材料を入れて揉む。
- ③ 耐熱カップに入れて、170℃に予熱したオーブンで35分くらい焼く。(フライパンでホットケーキのように焼くこともできます。ふたをしてじっくり焼いてください。)

のぼる弁当ではメニュー作成に力を入れ、よりよいお弁当を提供できるよう心がけております。旬の食材を使ったメニューや、形態や硬さなども考えながら園児さんにとって食べやすいお弁当になるよう工夫しています。食品の安全・衛生面にも徹底しており、国際標準であるISO22000 (HACCPシステム) を認証取得し、より安全で安心して食べてもらえるお弁当を提供しています。栄養面にも配慮し、好き嫌いをなく食事が食べられるようになる手助けができればと思っています。おいしく栄養たっぷりのお弁当をお届けできるよう、スタッフ一同がんばりますので宜しくお願い致します。 (株)のぼる 栄養士



ブログは毎日のお弁当を写真付きで紹介しています。お子様がどんなお弁当を食べているのか一目でわかりますので、是非ご覧ください。



2024年 6月献立表

月	火	水	木	金
3	<b>にこにご弁当</b> マーボー豆腐 チキンナゲット 中華サラダ フルーツ (パイナップル) おにぎり・ふりかけ	<b>なかよしランチ</b> 魚の天ぷら 焼きビーフン 玉子焼き ポテトサラダ フルーツ (みかん缶) おにぎり・ふりかけ	<b>ネコさん弁当</b> トマトクリームペンネ フロccoliのソテー 揚げしゅうまい チーズ 照焼チキン丼	<b>なかよしランチ</b> 照焼ハンバーグ オムレツ きゅうりとツナのサラダ ブチケーキ 焼きそば 海苔おにぎり ★のぼるの日
10	<b>ネコさん弁当</b> 筑前煮 マカロニサラダ ウインナー フルーツ (オレンジ) そぼろ丼	<b>にこにご弁当</b> から揚げ スパソテー コールスローサラダ フルーツ (パイナップル) おにぎり・ふりかけ	<b>なかよしランチ</b> 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト フロccoliのサラダ フルーツ (黄桃缶) おにぎり・ふりかけ	<b>にこにご弁当</b> 魚の照焼き 春雨炒め オクラ天 野菜サラダ フルーツ (みかん缶) しろおにぎり
17	<b>なかよしランチ</b> チキンピカタ風 フロccoliのソテー ミートボール 高野豆腐の煮物 フルーツ (パイナップル) おにぎり・ふりかけ	<b>ネコさん弁当</b> サーマンフライ 枝豆 しゅうまい チーズ ナポリタンスパゲティ 三角おにぎり・ふりかけ	<b>にこにご弁当</b> 肉じゃが 豆腐フライ 和風サラダ フルーツ (みかん缶) おにぎり・ふりかけ	<b>ネコさん弁当</b> コロッケ ナムル ウインナー ゼリー 鮭フレークごはん
24	<b>にこにご弁当</b> オムレツ 野菜ソテー ささみフライ かむかむサラダ フルーツ (みかん缶) おにぎり・ふりかけ	<b>なかよしランチ</b> 照焼チキン いんげんのソテー かにかま天 ひじき煮 フルーツ (パイナップル) おにぎり・ふりかけ	<b>にこにご弁当</b> とんかつ チャブチエ えびしゅうまい キャベツのごまあえ フルーツ (みかん缶) おにぎり・ふりかけ	<b>なかよしランチ</b> 魚のから揚げ 枝豆 ケチャップボール ごぼうサラダ フルーツ (黄桃缶) しろおにぎり

みんな大好きなハンバーグと動物のかわいらしい海苔とかまぼこが入ったかわいらしいお弁当になっています◎お楽しみに！☆

\*材料入荷の都合により献立が一部変更になる場合がございますのでご了承ください。