

\*はセンター調理、○は園での調理です。 ※混合汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

Table with 6 columns (days) and 4 rows (meals). Each cell contains a recipe name, ingredients, and cooking instructions. Includes a '28日(木) 幼児部 お弁当の日' note and a spoon icon.

＝体調管理をしっかりと！！＝

5月は過ごしやすい気候ですが汗をかきやすくなる時期でもあり 気温の変化が体調を崩しやすい原因のひとつです。バランスの良い食事と水分をしっかりと摂り、夏に向けて元気な身体をつくりましょう。

- 5月の旬の食材
・アスパラガス
・新じゃが
・わかめ
・そらまめ
・さやえんどう
・おせり
・かぶ

Illustrations of a character with a flag, a sun, and a bowl. Text: タンパク質 = 肉・魚・大豆・卵・牛乳 パランスよく食べて元気に身体を作りましょう。 炭水化物 = ごはんを食べて エネルギーを作ろう。 ビタミン = 野菜を食べて 身体の調子をととのえよう!!

たけのこアスパラガスのソテー (材料) 子供1人分
1. たけのこ(水煮) ... 25g
2. アスパラガス ... 20g
3. ベーコン ... 5g
4. オイスターソース ... 小さじ1
5. 油 ... 小さじ1/2
(作りか)
1. たけのこ(水煮)とベーコンは1cm幅の短冊切り、アスパラガスは3cm長さの斜め切りにする。
2. フライパンに油を熱しベーコンを入れ火が通ったら1のたけのこアスパラガスを加え炒める。
3. オイスターソースを味つけて完成!