



5月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)
(*下線付き汁物は以上児にも付きます)

若葉保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ごはん わかめスープ せんざんき きゅべつとリンゴのサラダ	スキムミルク クッキー	米、もち米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、押麦	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ごま	キャベツ、りんご、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、万能ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー
2火	ごはん すまし汁 魚のみぞ煮 五目和え	お茶 かしわもち	砂糖、米	さば、絹ごし豆腐、ちくわ、麦みそ、ごま	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、万能ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 クッキー
3水	憲法記念日					
4木	みどりの日					
5金	こどもの日					
6土	ごはん スープ チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 ビスケット	砂糖、ごま油、米、じゃがいも	木綿豆腐、卵、豚肉、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、たまねぎ	お茶 せんべい
7日						
8月	ごはん ポークビーンズ プレーンオムレツ ゆで野菜	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	卵、大豆(ゆで)、豚肉(肩ロース)、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、スナップえんどう、トマト、ビュレ	牛乳 ポーロ
9火	ごはん みぞ汁 さばのカレー揚げ 土佐和え	スキムミルク (手作り) レズン入り麻パン	ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	さば、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、麦みそ、油揚げ、かつおめ	こまつな、もやし、えのきたけ、干しぶどう、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 ビスケット
10水	ごはん すまし汁 筑前煮 イカリング	スキムミルク かりんとう	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、ちくわ	トマト、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、いんげん、わかめ、万能ねぎ	牛乳 果物
11木	ごはん 中華スープ 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め ジャーマンポテト	スキムミルク (手作り) 豆腐ドーナツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、米、押麦、はるさめ	牛肉(もも)、木綿豆腐、スキムミルク、ベーコン、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しょうが、万能ねぎ、にんじん	牛乳 せんべい
12金	遠足 (おかしのつめあわせ)					牛乳 ウエハース
13土	おにぎり 五目ラーメン いんげんのごまあえ	牛乳 クッキー	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、米	スキムミルク、焼き豚、ちくわ、ごま	いんげん、もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、万能ねぎ	お茶 クラッカー
14日						
15月	ごはん すまし汁 豚肉と厚揚げのみぞ炒め きゅうりと春雨の酢の物	スキムミルク せんべい	米、油、砂糖、押麦	スキムミルク、豚肉(もも)、厚揚げ、かにかまぼこ、麦みそ、しらす干し、ごま	トマト、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、えの	牛乳 クッキー
16火	ごはん みぞ汁 煮魚 きんぴらごぼう	スキムミルク 味付けパン	板こんにゃく、砂糖、油、米	白身魚、スキムミルク、牛肉(ばら)、ごま、木綿豆腐、麦みそ	パイナップル、にんじん、ごぼう、ピーマン、しょうが、万能ねぎ、たまねぎ	牛乳 コーンフレーク

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17水	ごはん チキンカレー アスパラサラダ 果物	(手作り) キャロットゼリー	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、米、押麦	鶏もも肉(皮付き)、スキムミルク	にんじん、オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁、かんてん	牛乳 ビスケット
18木	ごはん すまし汁 切干大根の炒め煮 鶏肉の香味焼き	スキムミルク バターフリッツ	油、砂糖、ごま油、米、焼豆、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ、ごま	そらまめ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、こんにゃく(煮物用)、にんにく、万能ねぎ、わかめ	牛乳 果物
19金	ごはん スープ 魚のレモン風味 かみかみ和え	お茶 (手作り) ピースごはん	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	白身魚、ハム、するめ、しらす干し、ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、レモン果汁、万能ねぎ、こんぶ(だし)	牛乳 せんべい
20土	おにぎり 親子うどん 青梗菜のおかか和え	牛乳 ビスケット	ゆでうどん、米	鶏もも肉、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	お茶 クッキー
21日						
22月	ごはん かきたま汁 元気団子 きゅうりの華風サラダ	スキムミルク せんべい	しらす、油、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、焼き豆腐、鶏しほ、ハム、牛乳、かつお節	たまねぎ、もやし、みかん缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、万能ねぎ、しょうが、あ	牛乳 クラッカー
23火	ごはん みぞ汁 豆腐とツナのハンバーグ 切干し大根のごま和え	ジュース ケーキ	油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、焼豆、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、麦みそ、卵、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ、りんご天然果汁	牛乳 ポーロ
24水	おにぎり フルーツ スパゲティミートソース 鶏ささ身とそら豆のサラダ	コーンフレーク	コーンフレーク、スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、牛ひき肉、鶏ささ身、粉チーズ、すりごま、ベーコン	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、そらまめ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、グリーンピース、万能ねぎ、	牛乳 ビスケット
25木	ごはん みぞ汁 五目豆 だし巻き卵	ゆで野菜 お茶 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、マヨネーズ、米、押麦	卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、だいず(乾)、油揚げ、麦みそ	グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、れんこん、にんじん、いんげん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用)、たまねぎ	牛乳 ウエハース
26金	ごはん みぞ汁 さわらの照り焼き ごぼうとコーンのサラダ	スキムミルク クッキー	マヨネーズ、油、米、押麦	さわら、木綿豆腐、スキムミルク、ハム、麦みそ、油揚げ、すりごま	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 果物
27土	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜ともやしのごまあえ	牛乳 かりんとう	油、砂糖、片栗粉、米、はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、ちくわ、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、にら、万能ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
28日						
29月	ごはん 野菜スープ タンダリーチキン ひじきのミルクサラダ	スキムミルク カステラ	マヨネーズ、油、はるさめ、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、ヨーグルト(無糖)、ハム、みそ	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン、ひじき、にんにく、しょうが	牛乳 ビスケット
30火	ごはん すまし汁 魚の梅干煮 スプリングサラダ	(手作り) フルーツヨーグルト	じゃがいも、マヨネーズ、干しとうめん、砂糖、油、米	あかうお、ヨーグルト(無糖)、卵、かまぼこ、ハム	キャベツ、みかん缶、バナナ、にんじん、パイナップル、うめ干し、万能ねぎ	牛乳 ポーロ
31水	ごはん ハヤシライス アスパラガスのゴマあえ 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛肉、スキムミルク、かにかまぼこ、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 ウエハース

5月5日はこどもの日ですね。この日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日はちまきや柏餅を食べる風習があります。ちまきは中国の故事が由来のもので無病息災の意味が、柏餅は柏の葉は新しい芽が出るまでは古い葉っぱは落ちずにつとめることから子孫繁栄を願う意味があるそうです。こどもたちの健やかな成長を見守りながら、いろいろな意味が込められた行事食を伝えていきたいですね。