



令和4年 5月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる

黄

熱や力となる

緑

体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
2月	なめしごはん 魚の照り焼き ★人参シリシリー ★コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	★ミニチョコパン	ホキ ツナ 豆腐 わかめ ★白ハム ★たまご	なめしごはん グリンピース ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ にら とうもろこし	17日 火	わかめごはん 魚の野菜あんかけ ★パパイヤチリ ★フルーツ杏仁 小松菜と麩のみそ汁	★今川焼き (カスタード)	ホキ うずまき わかめ ★ベーコン	ごはん ★杏仁豆腐 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン パパイア にら こまつな みかん 缶 パイナップル
3日 火	 憲法記念日の日					18日 水	カレーライス 一口ササミフライ ★根菜と豆サラダ	りんごゼリー	豚ミンチ ササミフライ ひよこまめ 干しひじき	きびごはん じゃがいも ★ごま油 ★グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし れんこん
4日 水	 みどりの日					19日 木	ごはん チキンのごまみそ焼き(2個) クレープイリチー ★そうめん汁	★キャラメル クッキー(2枚)	鶏モモ肉 豚コマ肉 刻み昆布 ★鰹糸たまご	ごはん コンニャク そうめん ★グラニュー糖 大豆油	にんじん ねぎ 干しいたけ
5日 木	 こどもの日					20日 金	ごはん ★肉団子のケチャップ煮(3個) 大根くず煮 ★ポテトサラダ 里芋のみそ汁	★レモンケーキ	豚ミンチ ★ミートボール ★白ハム ★たまご	ごはん じゃがいも さといも ★マヨネーズ ★グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん だいこん ねぎ きゅうり
6日 金	★ピビンパ丼 ★カレーポテトソー ゼリー コンソメスープ	★チョコカップ ケーキ	牛ハラ肉 ★ベーコン ★鰹糸たまご	ごはん じゃがいも ゼリー ★グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ほうれん草 さやいんげん	21日 土	煮込みラーメン うむくじ天ぷら 大根のごま和え	★ミニクリーム パン	わかめ	うむくじ天ぷら ★グラニュー糖 ごま油 大豆油	だいこん きゅうり
7日 土	五目焼きそば ★かみかみごぼうサラダ 白菜のみそ汁	★ミニカスター ドパン	豚コマ肉 ツナ 油あげ	中華麺 ★マヨネーズ ★グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ごぼう きゅうり はくさい	23日 月	あわごはん さばのみそ煮 ひじき炒め煮 小松菜のすまし汁	かりんとう饅頭 (2個)	さば さつま揚げ 油あげ 干しいたけ	あわごはん コンニャク ★グラニュー糖 大豆油	にんじん こまつな 干しいたけ
9日 月	麦ごはん さばの塩焼き チキナー炒め ★スパゲティサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁	★チョコチップ スコーン	さば ツナ 豆腐 ★白ハム ★わかめ	麦ごはん スパゲティ ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ からし菜 きゅうり とうもろこし とうが ねぎ	24日 火	ごはん 酢どり(2個) 青菜とイカの炒め物 もずく酢の物 中華風スープ	★ブルーベリー スコーン	鶏モモ肉 もずく	ごはん ★グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ チンゲン菜 はくさい きゅうり キャベツ とうもろこし
10日 火	ごはん ★チキン南蛮(2個)タルソース ブロッコリーソーテ ★切り干し大根の中華和え えのきと小松菜のすまし汁	★りんごマフィン	鶏モモ肉 ツナ ★白ハム ★たまご	ごはん ★マヨネーズ 小麦粉 ★グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー きゅうり 切り干し大根 えのきたけ	25日 水	ごはん タンドリーチキン(2個) ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー えのきのみそ汁	★ピザトースト	鶏モモ肉 豚ミンチ ★カニカマ	ごはん ゼリー かたくり粉	ねぎ とうが えだまめ 干しいたけ えのきたけ
11日 水	ゆかりごはん 春雨のチャプチェ炒め 大学芋 アオサ汁	★たご焼き (3個)	豚コマ肉	ゆかりごはん スイートポテト はるさめ ★グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ ピーマン	26日 木	タコライス ポテトいそべあげ ほうれん草のコンソメスープ	くずもち	豚ミンチ 牛ミンチ	ごはん はるさめ ★グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース トマト缶 レタス ほうれん草
12日 木	★沖縄そば ★ブロッコリーのカレーマヨ和え ちんすこう	いなりずし	三枚肉 ツナ	沖縄そば ★大丸かまぼこ ★マヨネーズ ★グラニュー糖	たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり ブロッコリー かりフラワー	27日 金	弁当会 	★チーズマフィン			
13日 金	ごはん ★チーズメンチカツ ★ゴーヤーチャンプルー パイン缶 大根のみそ汁	★かぼちゃ ケーキ	★メンチカツ 豆腐 ★ウィンナー ★たまご	ごはん 大豆油	にんじん たまねぎ ゴーヤー ねぎ だいこん パイン缶	28日 土	★スタミナ丼 ★春雨パンサンスー サラダ 冬瓜のすまし汁	★ミニ紅芋パン	豚コマ肉 ★白ハム ★鰹糸たまご	ごはん はるさめ ★グラニュー糖 かたくり粉 ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ にら きゅうり もやし とうが ねぎ
14日 土	★もずく丼 ★きゅうりのカニカマサラダ キャベツと油あげのみそ汁	★ミニメロンパ ン	豚ミンチ 油あげ わかめ もずく ★カニカマ ★鰹糸たまご	ごはん ★グラニュー糖 かたくり粉	にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	30日 月	麦ごはん イカのり巻きあげ(2個) 筑前煮 みかん缶 具だくさんのみそ汁	★ミニアメリカ ンドック(2本)	イカのり巻き 鶏モモ肉 豚コマ肉	麦ごはん コンニャク 大豆油	にんじん こまつな れんこん さやいんげん 干しいたけ だいこん みかん缶
16日 月	ごはん チンジャオロース炒め ★かぼちゃサラダ 春雨の中華スープ	★ウィンナーロー ール	豚コマ肉 きくらげ	ごはん はるさめ ★マヨネーズ ★グラニュー糖 かたくり粉 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり たけのこ	31日 火	★ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	紅芋ちんすこう (2枚)	豚ミンチ ツナ	スパゲティ ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります
★アレルギー食品(卵・乳製品使用)





食育だより



入園・進級からあっという間に1ヶ月が経ちますね。
園生活にも慣れた来た様子が見られると思いますが、
この時期は突然体調を崩してしまうお子様もいます。
子どもたちの表情や食欲などの変化に、十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

5月5日はこどもの日(端午の節句)

こどもの日は『端午の節句』(たんごのせっく)です。
もともとは、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いする日でしたが、
1984年に、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、
母に感謝するお休みの日」と決められて『こどもの日』になったそうです。
今では、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

【端午の節句の様々な風習】

鯉のぼり

滝を登った鯉は竜になるという、
中国の【登竜門伝説】にちなみ、
「川の流れて逆らって上昇する
鯉のようにたくましい子に育ててほしい」
という願いを込めて鯉のぼりを掲げ、
健やかな成長を願うようになりました。



菖蒲 (しょうぶ)

強い香りを放つ菖蒲は、中国で邪気を払う
薬草として取り扱われています。

そのため、

「暑い夏を健康に乗り切れるように」

という願いを込めて、

菖蒲湯に浸かる習慣が生まれました。
枕の下に敷いて寝る、軒先に飾る、
菖蒲酒を飲むという地域もあります。



柏もち・ちまき

柏の葉は、
若葉が出てこない
古い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」の願いが込められています。
「ちまき」は、奈良時代に中国から伝わり、
"チガヤ"というイネ科の葉で包まれていたので、
"チガヤ巻き"が「ちまき」となったそうです。



五月人形

端午の節句には鯉のぼりに加え、
武者人形を飾る風習もあります。
鎧兜 (よろいかぶと) や
金太郎の人形を飾ることで、
無事にたくましく育っていくこと
を祈りました。



* 食育レシピ * かみかみごぼうサラダ

《材料》(切り方…1人当たり分量)	・ツナ	8g
・ごぼう(千切り)	・マヨネーズ	7g
・にんじん(千切り)	・砂糖	2g
・きゅうり(千切り)	・すりゴマ	0.5g

《作り方》

- ①ごぼうは皮をそいで、千切りにして、水に付けアク抜きをする。
- ②人参も皮をむいて、千切りにして、アク抜きしたごぼうと茹でる。
- ③きゅうりも千切りにして、軽く塩揉みしておく。
- ④材料を全て混ぜ合わせたら、完成☆