



# 5月の献立表



令和2年5月発行  
あさひ子ども園

## 生活リズムを整えましょう

5月はお休みが続き、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。子どもに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。ご家族で、気をつけながら過ごしましょう。

## 感謝して食べよう

食べものが私たちの口に入るまでには、たくさんの方が努力しています。「いただきます」「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、野菜や果物を作ってくれた農家の方、乳製品や食肉を提供するために家畜を育てている酪農・畜産農家の方、魚介類をとる漁師の方など、食にかかわる様々な人に感謝する意味がこめられています。



<b>1日(金)</b> 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、醤油、ごま] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、しらす干し、ごま] 牛乳	<b>2日(土)</b> そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
--	---

<b>4日(月)</b> みどりの日 おやつ	<b>5日(火)</b> こどもの日 おやつ	<b>6日(水)</b> 振替休日 おやつ	<b>7日(木)</b> ご飯 こいのぼりバーグ [豆腐、合いびき肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、人参、きゅうり、グリーンピース、コーン、ケチャップ] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] ふきのたけスープ [人参、ピーマン、パプリカ、春雨、醤油、塩、鶏がらスープ] 柏餅 牛乳 [白玉粉、上新粉、こしあん、柏の葉]	<b>8日(金)</b> ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、味噌、砂糖、醤油、みりん] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] ミックスゼリー 牛乳 [りんごジュース、白桃缶、砂糖、寒天]	<b>9日(土)</b> 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、しめじ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
<b>11日(月) こどもの日の集い</b> 豆ご飯 [米、グリーンピース、塩、昆布] 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おやつ わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	<b>12日(火) 運動教室(たいよう)</b> わかめうどん [うどん、わかめ、鶏肉、人参、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] じゃが芋のそばろ煮 [じゃが芋、人参、合いびき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] ゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	<b>13日(水)</b> ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ]	<b>14日(木)</b> ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ じゃこかりんとう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	<b>15日(金) にこにこランチ(たいよう)</b> ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おやつ チーズトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖]	<b>16日(土)</b> ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
<b>18日(月) にこにこランチ(つき)</b> ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、もやし、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 おやき 牛乳 [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	<b>19日(火)</b> ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] 金平ごぼう [ごぼう、人参、ピーマン、ごま、油、砂糖、醤油、酒] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おやつ あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	<b>20日(水) 文字の教室(たいよう)</b> ドライカレー [米、合いびき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] 果物 ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	<b>21日(木)</b> ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ ぶかし芋 牛乳	<b>22日(金)</b> ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	<b>23日(土)</b> カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
<b>25日(月)</b> ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] おやつ カリカリトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	<b>26日(火) 誕生会</b> ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合いびき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 小松菜のおかか和え [小松菜、もやし、人参、かつお節、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] おやつ 若草カップケーキ 牛乳 [小麦粉、抹茶、卵、生クリーム、バター、カラースプレー、グラニュー糖]	<b>27日(水) 野菜に触れよう(ぞら)</b> 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	<b>28日(木)</b> 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、椎茸、油、塩、醤油、刻みのり] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	<b>29日(金) 前期健康診断</b> ご飯 アジの南蛮漬け [アジ、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 中華スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] おやつ コーン蒸しパン 牛乳 [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	<b>30日(土)</b> 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、醤油、鶏がらだし] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります