



5月の献立表



平成30年5月発行

あさひ子ども園

	1日(火)	2日(水) こどもの日の集い	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、卵、人参、玉ねぎ、干し椎茸、酒、ねぎ、砂糖、油、醤油、塩] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] シュガードースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	ご飯 こいのぼりエビフライ [エビ、塩、酒、天ぷら粉、パン粉、ケチャップ、油、きゅうり、人参] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] ふきながしスープ [人参、パプリカ、春雨、醤油、塩、鶏がらだし] 柏餅 牛乳 [白玉粉、上新粉、こしあん、柏の葉]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">憲法記念日</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">みどりの日</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">こどもの日</div> 	
	ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 [じゃが芋、厚揚げ、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	豆ごはん [米、グリーンピース、塩、昆布] 魚の塩焼き [魚、塩、酒] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、油揚げ、いりこ、味噌]	ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖、トマト] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉] 豆腐のすまし汁 [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ぶかし芋 牛乳	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、むきエビ、卵、片栗粉、塩、油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、もやし、酢、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]	習字教室 (たいよう) よもぎ団子作り (つき) 塩ラーメン [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、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] 南瓜の煮物 [南瓜、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、刻みのり、醤油] 果物 焼きおにぎり [米、しらす干し、味噌、砂糖、みりん、酒]	六子ごはん [米、六子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒、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]
おやつ	ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、油、グラニュー糖]	フルーツポンチ [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	ココア牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア、きな粉、塩、砂糖]	焼きおにぎり [米、しらす干し、味噌、砂糖、みりん、酒]	菓子・バナナ 牛乳	
	14日(月) にこにこランチ (たいよう) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、油揚げ、人参、いりこ、味噌]	15日(火) 麻婆丼 [米、豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、酒、ねぎ、生姜、にんにく、砂糖、味噌、醤油、ごま油、片栗粉] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、もやし、しらす干し、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 果物 もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	16日(水) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	17日(木) ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、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]	18日(金) にこにこランチ (ほし・つき) 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、人参、ニラ、醤油、塩、コンソメ] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	19日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;">家族遠足</div> 
おやつ	水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、卵、レーズン、バター、砂糖、ベーキングパウダー]	りんごゼリー [りんごシロップ漬け、砂糖、りんごジュース、寒天]	塩昆布おにぎり [米、塩昆布]		
	21日(月) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、醤油、砂糖] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、醤油、コーン、マヨネーズ] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、味噌]	22日(火) ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、油、にんにく、生姜、粉チーズ、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 小松菜のコーンとえ [小松菜、コーン、人参、きゅうり、ごま、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 果物 梅おにぎり 牛乳	23日(水) 誕生会 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩]	24日(木) アケアス見学 (ほし・つき) 中華丼 [米、豚肉、白菜、むきエビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン、砂糖、油、酢] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、わかめ、いりこ、味噌]	25日(金) 運動教室 (たいよう) ご飯 魚のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒、トマト] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]	26日(土) エビピラフ [米、むきエビ、ベーコン、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、鶏がらだし、醤油、塩]
おやつ	みたらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	抹茶ロール 牛乳 [小麦粉、抹茶、卵、グラニュー糖、バター、ゆで小豆缶、生クリーム]	マカロニの安倍川黒蜜かけ 牛乳 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖]	オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	菓子・バナナ 牛乳	
	28日(月) ご飯 魚のオーロラソース和え [カレイ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ、トマト] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	29日(火) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	30日(水) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、かまぼこ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 焼きししゃも [ししゃも] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] 果物 五目おこわ [もち米、鶏肉、人参、干し椎茸、しめじ、ごぼう、竹の子、油揚げ、醤油、みりん、油]	31日(木) ご飯 豆腐ハンバーグ [合びき肉、豆腐、卵、人参、ひじき、玉ねぎ、パン粉、塩、油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	食事のあいさつを習慣に <p>食べる前の『いただきます』、食べたあとの『ごちそうさま』は食事のマナーの基本です。『いただきます』には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。『ごちそうさま』は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。</p> <p style="font-size: small;">参考資料：いただきます ごちそうさま</p>	
おやつ	フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]		じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]			

★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