



5月の献立表



令和元年5月発行

あさひ子ども園

旬の食材 グリンピース

甘くほくほくとした味わいのグリンピースは4月から6月が旬です。選ぶときは、さや全体が鮮やかな緑色をしている、ハリのあるものがおすすめです。さやの中には6個ほどの豆が入っています。子どもと一緒にさやむきをするのも楽しいでしょう。栄養はでんぷん、たんぱく質などが豊富です。炊き込みごはんなら手軽においしさを味わえます。



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<p>即位の日</p> 	<p>国民の休日</p> 	<p>憲法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 		
	<p>6日(月) 振替休日</p> 	<p>7日(火) こどもの日の集い</p> <p>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]</p>	<p>8日(水) にこにこランチ(つき)</p> <p>ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 果物 ふかし芋 牛乳</p> 	<p>9日(木)</p> <p>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、にんにく、生姜] 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] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、ベーキングパウダー、砂糖]</p>	<p>10日(金)</p> <p>和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのり] ブロッコリーのサラダ [ブロッコリー、コーン、人参、マヨネーズ、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 塩昆布おにぎり 牛乳 [米、塩昆布]</p> 	<p>11日(土)</p> <p>穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、刻みのり、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] 菓子・バナナ 牛乳</p> 
	<p>13日(月) にこにこランチ(たいよう)</p> <p>エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、コンソメ] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] もやしのごますまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 みたらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]</p>	<p>14日(火)</p> <p>ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]</p>	<p>15日(水) 習字教室(たいよう)</p> <p>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] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ヨーグルト バナナ</p> 	<p>16日(木) アケアス見学(つき)</p> <p>ご飯 ●サバのごま味噌かけ [サバ、生姜、醤油、片栗粉、酒、砂糖、みりん、味噌、白ごま、酢] 小松菜のコーンと和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]</p>	<p>17日(金) よもぎ団子作り(ほし)</p> <p>きのこスパゲティ [スパゲティ、椎茸、しめじ、えのき、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、油、醤油] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、かつお節] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]</p> 	<p>18日(土)</p> <p>カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 具だくさん味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、豆腐、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳</p> 
	<p>20日(月) アケアス見学(ほし)</p> <p>きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 切り干し大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]</p>	<p>21日(火)</p> <p>ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖、トマト] 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] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]</p>	<p>22日(水) 誕生会</p> <p>ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 若草ロール 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]</p>	<p>23日(木) 運動教室(たいよう)</p> <p>ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] えのきすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]</p> 	<p>24日(金)</p> <p>ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]</p>	<p>25日(土)</p> <p>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] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ 牛乳</p> 
	<p>27日(月) 水泳教室(たいよう)</p> <p>豆ご飯 [米、グリーンピース、塩、昆布] 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、ごま、青のり] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 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]</p>	<p>28日(火)</p> <p>ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]</p>	<p>29日(水)</p> <p>二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]</p>	<p>30日(木)</p> <p>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] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 おやき 牛乳 [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]</p>	<p>31日(金)</p> <p>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] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] イチゴゼリー 牛乳 [スライスイチゴ、砂糖、寒天]</p> 	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
●新メニューです

★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