



5月の献立表

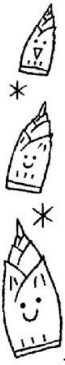


令和2年5月発行
上府保育園



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあり、ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。



おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえを持つ筍は春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れて茹で、十分に水にさらすことであくがとれ、おいしくなります。



1日(金)	2日(土)
マーボー丼 [米、豆腐、合いミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、片栗粉、砂糖、味噌、ごま油、醤油] にんにく、干し椎茸 ニラ卵スープ [ニラ、卵、玉葱、人参、塩、鶏がらだし、醤油]	穴子ご飯 [米、味付き穴子、人参、酒、ごぼう、海苔、みりん、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、白菜、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油]
★このほりパイ 生地 合いミンチ、玉葱、人参、油、塩、にんにく、ケチャップ、コンソメ、チーズ、小麦粉	果物菓子
牛乳	牛乳



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)		
	みどりの日 	子どもの日 	振替休日 	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、味噌、酒、醤油、砂糖、みりん] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 若竹汁 [筍、わかめ、昆布、いりこ、葱、味噌] かしわもち [上新粉、白玉粉、あんこ、かしわの葉] 牛乳	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ミンチ、椎茸、卵、玉葱、人参、竹輪、葱、油、砂糖、醤油] ブロッコリーの小魚和え [ブロッコリー、人参、醤油、しらす干し] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] 人参蒸しパン [人参、ミックス粉、牛乳、レーズン]	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、鶏肉、干し椎茸、人参、しらす干し、油揚げ、薄口醤油] 玉葱の味噌汁 [玉葱、えのき、南瓜、味噌、わかめ、いりこ]	果物菓子 	牛乳
おやつ								
	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、塩、人参、玉葱、ほうれん草、みりん、醤油、片栗粉] 中華風和え物 [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] チンゲン菜のスープ [チンゲン菜、玉葱、人参、塩、白菜、鶏肉、コンソメ、醤油]	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、塩、人参、ピーマン、玉葱、醤油、しめじ、あさり水煮、バター、こしょう、かつお節、海苔、干し椎茸、にんにく] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう、チーズ] 白菜スープ [白菜、椎茸、わかめ、醤油、鶏がらだし]	ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、にんにく、酒、ごま、みりん、味噌、醤油、砂糖、油、トマト] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、みりん、醤油] 小松菜の味噌汁 [小松菜、人参、玉葱、味噌、油揚げ、あさり水煮、いりこ]	ご飯 魚のカレームニエル [アジ、カレー粉、小麦粉、塩、バター] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、じゃが芋、えのき、玉葱、人参、昆布、味噌]	ご飯 ★鶏肉のチーズ焼き [鶏肉、塩、こしょう、酒、チーズ、青のり、トマト] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、レーズン、パン、酢、塩、こしょう、油] 春雨スープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、鶏がらだし、塩]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、塩、ピーマン、コンソメ、バター、ケチャップ、こしょう] コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ、塩、パセリ、コンソメ]	果物菓子 	牛乳
おやつ	ほうれん草団子 [ほうれん草、白玉粉、豆腐、砂糖、きな粉、塩]	豆ごぼんおにぎり [米、グリーンピース、昆布、塩、つば]	小豆ミルク寒 [牛乳、寒天、砂糖、小豆]	お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、油、牛乳、ココア]	春雨スープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、鶏がらだし、塩]	バナナムフィン [バナナ、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ]	牛乳	
おやつ								
	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩、ひじき、牛乳、パン粉] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、海苔、醤油]	ご飯 魚の竜田揚げ [さわら、醤油、酒、みりん、片栗粉、油、ブロッコリー] もやしの酢の物 [もやし、きゅうり、砂糖、かにかま、酢]	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、醤油、にんにく、酒] キャベツの和え物 [キャベツ、ほうれん草、人参、海苔、醤油]	ゆかりご飯 [米、押し麦、ゆかり粉] 鮭の塩焼き [鮭、塩] 小松菜のコーンとえ [小松菜、人参、コーン、ごま、醤油]	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、油、ソース] 三色和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油]	野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、わかめ、鶏がらだし、醤油]	牛乳	
おやつ	きのこスープ [えのき、しめじ、玉葱、塩、チンゲン菜、醤油、鶏がらだし]	玉葱のすまし汁 [玉葱、しめじ、人参、醤油、小松菜、いりこ、塩]	豆腐の味噌汁 [豆腐、油揚げ、人参、玉葱、葱、昆布、味噌]	豚汁 [豚肉、豆腐、人参、しめじ、大根、ごぼう、いりこ、葱、味噌]	田舎スープ [ウインナー、にんにく、葱、玉葱、じゃが芋、白菜、人参、油、鶏がらだし、醤油、塩]	果物菓子 	牛乳	
おやつ	黒糖ケーキ [黒砂糖、ミックス粉、牛乳、卵、バター、バナナ]	★じゃが丸くん [じゃが芋、片栗粉、バター、塩、海苔]	杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、アーモンドエッセンス、黄桃、バナナ]	ジャムサンド [食パン、いちごジャム]	わかめおにぎり [米、わかめ、すりかけ、押し麦]	果物菓子 	牛乳	
おやつ								
	三色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、生姜、醤油、砂糖、海苔] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油]	肉うどん [うどん、牛肉、砂糖、醤油、玉葱、かまぼこ、葱、昆布、塩、みりん、かつお節] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、砂糖、醤油]	ご飯 豆腐のナゲット [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵、人参、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、ブロッコリー] マロニーの酢の物 [マロニー、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油]	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、人参、醤油、かつお節]	即席漬 [キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩]	果物菓子 	牛乳	
おやつ	心の味噌汁 [鮭、豆腐、玉葱、昆布、葱、いりこ、味噌]	小松菜とあさりの和え物 [小松菜、あさり水煮、人参、ごま、醤油]	ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、コーン、塩、ほうれん草、コンソメ]	かき玉汁 [玉葱、卵、しめじ、昆布、葱、醤油、塩]	コーンスープ [コーン、白菜、人参、塩、しめじ、パセリ、コンソメ]	果物菓子 	牛乳	
おやつ	若草ロールケーキ [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、生クリーム、抹茶、小豆]	百こまクッキー [小麦粉、ごま、砂糖、塩、油、スキムミルク]	牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	カルシウムラスク [食パン、チーズ、青のり、グラニュー糖、マーガリン、ごま]	フルーツ [フルーツ、牛乳]	果物菓子 	牛乳	

★は新メニューです。 ●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。