



# 5月献立表



令和2年5月発行  
こく子ども園

## 端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる習慣が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。



春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。

いただきます ごちそうさま引用

## 鶏肉のコーンフレーク焼き

### ★材料(子ども1人分)

- 鶏もも肉 40g コーンフレーク 8g
- マヨネーズ 3g しょうゆ 2g
- おろしにんにく 0.5g
- おろししょうが 0.5g

混ぜ合わせる

### ★作り方

- 鶏肉はAをからめて15~20分おく。
- 天板に①を並べてコーンフレークをかけ、230℃のオーブンで12~15分焼く。

★21日に入ってます！

新メニューレシビ

1日(金)	2日(土)
ごはん エビフライ (エビ、塩、こしょう 天ぷら粉、パン粉、油) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり、人参、もやし 塩昆布、醤油) ひきながしスープ (豚肉、筍、人参、春雨 玉葱、塩、コンソメ、醤油) 果物 かしわ餅 (上新粉、白玉粉、砂糖 あんこ) 牛乳	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱 コーン、グリーンピース ケチャップ、バター、塩 コンソメ、こしょう) ポテトスープ (じゃが芋、人参、ベーコン 玉葱、醤油、コンソメ パセリ) 果物 菓子 牛乳

	4日(月) みどりの日 おやつ	5日(火) こどもの日 おやつ	6日(水) 振替休日 おやつ	7日(木) ラーメン (中華めん、人参、もやし キャベツ、玉葱、焼き豚 葱、いりこ、ごま油 鶏がらだし、醤油、塩 こしょう) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、人参、鶏ミンチ グリーンピース、砂糖、醤油) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、人参、かつお節 醤油) 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま) チーズ	8日(金) ごはん 魚の西京焼き (鮭、みそ、砂糖、みりん 醤油、酒) 小松菜のナムル (小松菜、人参、もやし 醤油、砂糖、ごま油、酢 ごま) 厚揚げののりみ汁 (厚揚げ、大根、人参、葱 えのき、いりこ、塩、醤油 片栗粉) 南瓜プリン (南瓜、牛乳、バター、砂糖 卵)	9日(土) 炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ 油揚げ、ごぼう、薄口醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、玉葱、葱 いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	11日(月) ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、えのき、なめこ 人参、ほうれん草、玉葱 みりん、塩、醤油、片栗粉) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参 チーズ、ウインナー、塩 マヨネーズ、こしょう) たまねぎのみそ汁 (玉葱、油揚げ、チンゲン菜 いりこ、みそ) ソーセージパイ (パイ生地、ウインナー、卵) 牛乳	12日(火) ミートスパゲティ (合ミンチ、にんにく、玉葱 人参、生姜、ソース、油、塩 コンソメ、ケチャップ、砂糖 トマト缶、スパゲティ) 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草、酢 ツナ、ごま、砂糖、醤油) コンソメスープ (人参、玉葱、じゃが芋 水煮あさり、塩、コンソメ 醤油、パセリ) 豆ごはんおにぎり (米、グリーンピース、塩 昆布) チーズ	13日(水) 魚のかは焼茸 (米、カツオ、にんにく 生姜、片栗粉、醤油、砂糖 みりん、酒、ほうれん草 人参) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、人参、玉葱 椎茸、葱、いりこ、みそ) 果物 ヨーグルト	14日(木) ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、生姜、にんにく 醤油、砂糖、酢) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参 ウインナー、チーズ、塩 オリーブ油) コーンスープ (コーン、クリームコーン 玉葱、コンソメ、塩、パセリ) 果物 人参団子 (白玉粉、人参、きな粉 砂糖、塩) 牛乳	15日(金) ピビンバ (米、牛肉、もやし、人参 ほうれん草、ごま油、ごま 醤油、コンソメ、にんにく 砂糖、刻みのみり、油) ココロスープ (玉葱、人参、じゃが芋、塩 コンソメ、醤油、パセリ) 果物 みそまんじゅう (小麦粉、B.P、酒、砂糖、油 塩、みそ、みりん) 牛乳	16日(土) あなごご飯 (米、人参、ごぼう、刻みのみり 酒、醤油、みりん、砂糖) たまねぎのすまし汁 (玉葱、えのき、わかめ、塩 醤油、いりこ) 果物 菓子 牛乳
	18日(月) 和風焼きそば (中華麺、豚肉、椎茸、人参 玉葱、さつま揚げ、ピーマン 油、塩、こしょう) コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、酢 みかん、塩、こしょう、油) 中華スープ (ニラ、玉葱、人参、えのき 鶏がらだし、塩、醤油) 黒米おにぎり (米、黒米、薄口醤油、ごま) チーズ	19日(火) ごはん ポークビーンズ (じゃが芋、豚肉、人参 玉葱、トマト缶、水煮大豆 グリーンピース、油、砂糖 ケチャップ、塩、醤油) ブロッコリーのコーン和え (ブロッコリー、コーン 人参、醤油) マロニーのスープ (マロニー、人参、玉葱、塩 わかめ、醤油、こしょう、葱 鶏がらだし) 果物 クッキー (小麦粉、マーガリン、砂糖 バター)	20日(水) ごはん 魚の塩焼き (サワラ、塩、トマト) ミルクおから (おから、牛乳、豚ミンチ 玉葱、人参、チーズ、砂糖 醤油、油、葱) もやしのすまし汁 (もやし、玉葱、人参、葱 いりこ、塩、醤油) 果物 牛乳寒いちごソース (牛乳、寒天、いちごソース 砂糖)	21日(木) ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き (鶏肉、コーンフレーク にんにく、生姜、マヨネーズ 醤油) 夏みかんサラダ (夏みかん、きゅうり、油 キャベツ、レズン、塩 酢、砂糖、こしょう) ちよろけん汁 (大根、人参、豆腐、葱、油 いりこ、醤油、みりん、酒 塩) チーズケーキ (小麦粉、クリームチーズ 生クリーム、砂糖、卵 レモン)	22日(金) ゆかりごはん (米、ゆかり粉) 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉 卵、スキムミルク、こしょう 油、ケチャップ) 切干大根煮 (切干大根、人参、干し椎茸 さつま揚げ、いんげん、砂糖 醤油) 小松菜のすまし汁 (小松菜、玉葱、おつゆ麩 人参、塩、醤油、いりこ) ホットドッグ (ロールパン、キャベツ ウインナー、ケチャップ) 牛乳	23日(土) 大豆ピラフ (米、ベーコン、人参、塩 玉葱、水煮大豆、パセリ コンソメ、しらす干し バター、こしょう、醤油) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱 塩、こしょう、コンソメ) 果物 菓子 牛乳
	25日(月) ごはん じゃが芋とベーコンの煮物 (じゃが芋、ベーコン、玉葱 人参、グリーンピース、醤油 しめじ、コンソメ、砂糖、油) ブロッコリーの甘酢和え (ブロッコリー、きゅうり みかん、砂糖、酢、塩、醤油) 春雨スープ (春雨、玉葱、わかめ、塩 コーン、鶏がらだし、醤油) 水ようかん (寒天、あんこ、砂糖、塩 くず粉) 牛乳	26日(火) 誕生日会 けんちんうどん (うどん、鶏肉、玉葱、人参 油揚げ、かまぼこ、葱、塩 いりこ、醤油、みりん) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、醤油、生姜 みりん、酒) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、刻みのみり 醤油) 果物 ロールケーキ (卵、小麦粉、砂糖、バター 生クリーム、白桃、黄桃) 牛乳	27日(水) ドライカレー (米、合ミンチ、玉葱、人参 レズン、カレールウ、油 にんにく、醤油) 即席和え (キャベツ、しらす干し 人参、ごま、ごま油、塩昆布 醤油) 果物 カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス、卵) 牛乳	28日(木) ごはん 魚のみそ煮 (サバ、みそ、砂糖、みりん 酒、醤油、片栗粉、生姜) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま 醤油) 油揚げのすまし汁 (油揚げ、大根、玉葱、葱 えのき、いりこ、塩、醤油) わらびもち (わらびもち粉、砂糖、塩 きな粉、黒砂糖) 牛乳	29日(金) お弁当の日 きなこトースト (食パン、マーガリン、きな粉 砂糖) 牛乳	30日(土) 鶏そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、人参 干し椎茸、油揚げ、ごぼう だし昆布、醤油、砂糖、酢 塩) 小松菜のみそ汁 (玉葱、豆腐、小松菜 人参、いりこ、みそ) 果物 菓子 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。