

# 5月献立表

令和2年5月 みなと子ども園

## 端午の節句にだけこの

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だけこの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 参照)



### 【今月の食育活動テーマ】

食器をきちんと持って  
食べましょう。



★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

1(金)		2(土)	
<b>たけのこご飯・エビフライ</b> <b>マゼニアサラダ・ふきながしスープ</b> ☆米 筍 人参 油揚げ 薄口醤油 ☆エビ 塩 しょう油 小麦粉 バン粉 油 きゅうり 人参 ☆じゃが芋 きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ 塩 しょう油 ☆鶏肉 きゃべつ ピーマン 人参 春雨 塩 醤油 コンソメ		<b>スタミナ納豆丼・具だくさん味噌汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 納豆 醤油 鶏ミンチ にんにく 生姜 ごま油 葱 砂糖 酒 人参 玉葱 南瓜 えのき 油揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し 鶏肉	
<b>かしわもち・牛乳</b> ☆上新粉 白玉粉 あんこ かしわの葉 ☆牛乳		<b>お菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳	
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>振替休日</b> 	<b>肉うどん・鮭の塩焼き・さつま芋の煮物</b> ☆うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ 葱 醤油 塩 みりん かつお節 昆布 ☆さけ 塩 ☆さつま芋も 砂糖 醤油
<b>ピピンパ・とうふのすまし汁・果物(オレンジ)</b> ☆米 牛肉 砂糖 醤油 ごま油 ごま 卵 ほうれん草 人参 もやし にんにく もみり ☆豆腐 玉葱 えのき 醤油 塩 煮干し		<b>しおっぺおにぎり・チーズ</b> ☆米 塩昆布 ☆チーズ	
<b>鶏肉とごぼうのピラフ・きゃべつスープ</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 ごぼう コンソメ バター 塩 しょう油 コーン缶 ☆きゃべつ 人参 じゃが芋 玉葱 コンソメ 醤油 塩 パセリ		<b>お菓子・牛乳</b> ☆ケーキ ☆牛乳	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
<b>ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き</b> <b>夏みかんサラダ・あさりのスープ</b> ☆米 ☆バトウ 塩 コーン缶 マヨネーズ パセリ チーズ ☆きゅうり きゃべつ 夏みかん缶 レーズン 酢 塩 しょう油 ☆あさり水煮 白菜 人参 パセリ 塩 醤油 コンソメ	<b>ご飯・ロールきゃべつ・南瓜の含め煮</b> <b>かき玉汁</b> ☆米 ☆きゃべつ 鶏ミンチ 豚ミンチ 酒 玉葱 しいたけ コンソメ 醤油 ケチャップ ☆南瓜 砂糖 醤油 ☆玉葱 卵 葱 しめじ 煮干し 塩 醤油	<b>塩バターラーメン・鶏肉と高野豆腐の卵焼き</b> <b>小松菜の磯辺和え・果物(オレンジ)</b> ☆焼き豚 にんにく 玉葱 きゃべつ 人参 コーン缶 しいたけ 葱 塩 バター 中華麺 ☆鶏肉 高野豆腐 ピーマン 玉葱 人参 卵 醤油 砂糖 酒 油 ☆小松菜 もやし 人参 あまのり 醤油	<b>ブリ井・ひじきの華風和え</b> <b>きのこのすまし汁</b> ☆米 ぶり にんにく 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん 酒 ほうれん草 ☆ひじき 醤油 きゅうり もやし ハム コーン缶 酢 砂糖 塩 ごま油 ☆玉葱 えのき しいたけ しめじ 葱 煮干し 塩
<b>マカロニあべ川・牛乳</b> ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	<b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆食パン いちごジャム ☆牛乳	<b>カルシウムおにぎり・チーズ</b> ☆米 桜えび しらす干し かつお節 わかめ ごま ごま油 醤油 酒 ☆チーズ	<b>ハンペンキンパイ・牛乳</b> ☆おろし南瓜 バイ生地 砂糖 生クリーム ☆牛乳
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)
<b>ドライカレー・スティック野菜・果物(バナナ)</b> ☆米 押し麦 合ミンチ 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 醤油 にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ	<b>ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・レバーの甘辛煮</b> <b>なめこのすまし汁</b> ☆米 ☆豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆なめこ 玉葱 葱 煮干し 塩 醤油	<b>ご飯・魚の西京焼き・ほうれん草のナムル</b> <b>南瓜の味噌汁</b> ☆米 ☆さけ みそ 酒 醤油 みりん 砂糖 ☆ほうれん草 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま ☆南瓜 玉葱 人参 油揚げ 葱 塩 醤油 煮干し	<b>たらこスパゲッティ</b> <b>ブロッコリーのコーン和え・ポテトスープ</b> ☆スパゲティ 塩 油 たらこ 玉葱 バター にんにく 刻みのみり ☆ブロッコリー コーン缶 醤油 ☆じゃが芋 人参 しめじ 玉葱 あさり水煮 パセリ コンソメ 塩 しょう油
<b>ツナコーンピザ・牛乳</b> ☆食パン コーン缶 シーチキン 玉葱 マヨネーズ チーズ	<b>フルーツゼリー・豆乳ウエハース</b> ☆寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆豆乳ウエハース	<b>チーズ蒸しパン・牛乳</b> ☆ミックス粉 牛乳 チーズ ウインナー 青のり ☆牛乳	<b>ひじきおにぎり・チーズ</b> ☆米 ぶじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 醤油 ☆チーズ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
<b>パトウサンド・具だくさんスープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆ロールパン バトウ 塩 しょう油 小麦粉 パン粉 油 きゃべつ 卵 マヨネーズ 玉葱 ☆鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 しめじ 塩 醤油 コンソメ	<b>ご飯・豚肉の生姜焼き</b> <b>納豆和え・わかめのすまし汁</b> ☆米 ☆豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 油 ☆納豆 ほうれん草 もやし 人参 醤油 のり ☆塩わかめ 玉葱 コーン缶 煮干し 醤油 塩	<b>ちゃんぽん・あさりのしぐれ煮</b> <b>小松菜のおかか和え・果物(バナナ)</b> ☆中華麺 豚肉 イカ 人参 玉葱 きゃべつ もやし 葱 かまぼこ 生姜 にんにく 鶏がらだし 醤油 塩 ☆あさり水煮 生姜 砂糖 醤油 ☆小松菜 醤油 かつお節 白菜	<b>ご飯・麻婆豆腐・きゅうりの中巻和え</b> <b>玉葱のスープ</b> ☆米 ☆豆腐 豚ミンチ 干し椎茸 人参 玉葱 筍 葱 にんにく みそ 醤油 砂糖 酒 油 ☆きゅうり ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆玉葱 人参 じゃが芋 煮干し 塩 醤油
<b>牛乳もち</b> ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	<b>おからドーナツ・牛乳</b> ☆ミックス粉 おから 牛乳 卵 油 ☆牛乳	<b>おやき</b> ☆米 ごま チーズ 桜えび しらす干し 酒 醤油	<b>やみつきポテト・牛乳</b> ☆じゃが芋 醤油 コンソメ 砂糖 片栗粉 塩 しょう油 ☆牛乳
29(金)	30(土)		
<b>ご飯・魚のムニエル・ひじきの煮物</b> <b>とうふのみそ汁</b> ☆米 ☆あじ 塩 しょう油 小麦粉 バター ☆乾ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 つきこんにやく ☆豆腐 玉葱 しめじ 葱 煮干し みそ	<b>デキンライス</b> <b>コンソメスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ バター 塩 しょう油 ☆ほうれん草 しめじ 人参 コンソメ 塩 玉葱 ☆バナナ		
<b>夏みかんゼリー・豆乳ウエハース</b> ☆夏みかん 寒天 砂糖 ☆豆乳ウエハース	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳		