



# 5月の献立表



令和3年5月発行

あさひ子ども園

## 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。

参考資料：いただきます ごちそうさま

## 食育クイズ



Q. ひじきに豊富に含まれている栄養素は？  
①ビタミン ②たんぱく質 ③鉄分

A. 正解は③。ひじきは鉄分のほか、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。含まれる量は、鉄分が鶏レバーの約6倍、食物繊維がごぼうの約7倍、カルシウムが牛乳の約12倍ともいわれています。干して販売されているものは、水で戻して使います。



1日(土)

ひじきご飯

[米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油]

玉ねぎのスープ

[玉ねぎ、人参、キャベツ、

醤油、塩、鶏がらだし]

菓子・バナナ牛乳



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
<p><b>憲法記念日</b></p> <p>おやつ</p>	<p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>豆ご飯</b> [米、グリーンピース、塩、昆布] <b>バトウの若草焼き</b> [バトウ、酒、マヨネーズ、抹茶] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レズン、酢、油、塩、こしょう] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>コーン蒸しパン 牛乳</b> [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]</p>	<p><b>ご飯</b> <b>豚肉のトマトソース煮</b> [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水煮大豆、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、生姜、にんにく] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>わらびもち 牛乳</b> [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]</p>	<p><b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
<p>10日(月) <b>文字の教室 (たいよう)</b></p> <p><b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、酒、みりん、醤油] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>大根の味噌汁</b> [大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] <b>黒ごまかりんとう 牛乳</b> [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]</p> <p>おやつ</p>	<p>11日(火) <b>運動教室 (つき)</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] <b>かき卵汁</b> [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>カルシウムラスク 牛乳</b> [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]</p>	<p>12日(水) <b>食育の話 (たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ミルクおから</b> [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>りんごゼリー 牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]</p>	<p>13日(木) <b>遠足(たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [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] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツヨーグルト</b> [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]</p>	<p>14日(金) <b>食育の話 (つき)</b></p> <p><b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] <b>南瓜の煮物</b> [南瓜、砂糖、みりん、酒、醤油] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり 牛乳</b> [米、鮭フレーク]</p>	<p>15日(土)</p> <p><b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、鶏がらだし、ケチャップ] <b>えのきスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
<p>17日(月)</p> <p><b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> [アジ、塩、にんにく、酒、天ぷら粉、パン粉、バター、油、ケチャップ、ソース] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>玉ねぎのすまし汁</b> [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] <b>ツチコーンピザ 牛乳</b> [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>おやつ</p>	<p>18日(火) <b>ラッパおにぎり (ぞら)</b></p> <p><b>焼きそば</b> [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] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳</p>	<p>19日(水) <b>プログラミング教室 (たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーあんかけ</b> [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>もちもちパン 牛乳</b> [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]</p>	<p>20日(木) <b>運動教室 (たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>白桃牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]</p>	<p>21日(金)</p> <p><b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>ひじき蒸しパン</b> [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル] 牛乳</p>	<p>22日(土)</p> <p><b>そぼろ寿司</b> [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
<p>24日(月)</p> <p><b>ご飯</b> <b>カレイの南蛮漬け</b> [カレイ、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] <b>マカロニの安福川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳</p> <p>おやつ</p>	<p>25日(火) <b>誕生会</b></p> <p><b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>若草カップケーキ 牛乳</b> [小麦粉、抹茶、卵、生クリーム、バター、カラースプレー、グラニュー糖]</p>	<p>26日(水)</p> <p><b>味噌ラーメン</b> [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、味噌、鶏がらスープ] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、ごま] <b>果物</b> <b>塩昆布おにぎり 牛乳</b> [米、塩昆布]</p>	<p>27日(木)</p> <p><b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [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] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ミキサーパン 牛乳</b> [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]</p>	<p>28日(金)</p> <p><b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>夏みかんゼリー 牛乳</b> [夏みかん缶、寒天、砂糖]</p>	<p>29日(土)</p> <p><b>エビピラフ</b> [米、エビ、ウィンナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] <b>豆腐スープ</b> [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
<p>31日(月)</p> <p><b>カレーピラフ</b> [米、ウィンナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏がらだし、塩、カレー粉] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>シュガートースト 牛乳</b> [食パン、マーガリン、砂糖]</p> <p>おやつ</p>	<p style="text-align: center;"><b>旬の食材</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンピース</b></p> <p>えんどう豆の未熟な実で、春から初夏にかけて旬を迎えます。缶詰や冷凍食品として年中食べることができますが、生の露地物は風味がよく、豆ごはんなどに適しています。乾燥に弱いので、さやごとビニール袋などで保管し、さやから出したらすぐに調理するのがおすすめです。</p>				

★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