












# 5月の献立表



令和4年5月発行

あさひ子ども園

	2日(月) こどもの日の集い	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
おやつ	ご飯 こいのぼりバーグ [豆腐、合いびき肉、玉ねぎ、人参、きゅうり、ケチャップ] 南瓜サラダ [南瓜、きゅうり、じゃが芋、人参、ソーセージ、チーズ、マヨネーズ、醤油] ふきながしスープ [人参、ピーマン、パプリカ、春雨、醤油、塩、鶏がらスープ] 柏餅 牛乳 [白玉粉、上新粉、こしあん、柏の葉]	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ご飯 炒り豆腐 [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] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、みりん、醤油、酒] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳 
	9日(月)	10日(火) 文字の教室 (たいよう)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
おやつ	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、えのき、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 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] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	チャンポン [中華麺、豚肉、人参、エビ、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、かまぼこ、コーン、もやし、にんにく、生姜、こしょう、油、醤油、塩、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] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク] 	豆ご飯 [米、グリーンピース、塩、昆布] アジフライ [アジ、塩、こしょう、油、にんにく、天ぷら粉、パン粉、ソース、ケチャップ] 切り干し大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	ご飯 じゃが芋の味噌煮 [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、味噌、みりん] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] しめじのスープ [しめじ、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳 
	16日(月) 米とぎ体験 (ほし)	17日(火) 運動教室 (たいよう)	18日(水) にっこらランチ (つき)	19日(木)	20日(金)	21日(土) 保育参観日 (幼児)
おやつ	ご飯 肉豆腐 [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] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	焼きそば [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] 焼きししゃも [ししゃも] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	ご飯 コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、醤油、塩、鶏がらだし] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] 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] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、塩、醤油] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	ピラフ [米、鶏肉、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] 玉ねぎのスープ  [玉ねぎ、人参、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	23日(月)	24日(火) 運動あそび (つき)	25日(水) 食育の話 (たいよう)	26日(木) 誕生日会	27(金)	28日(土)
おやつ	ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	ミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、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] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 果物 おやき [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、玉ねぎ、厚揚げ、人参、じゃが芋、水煮大豆、砂糖、トマト缶、ケチャップ、油、醤油、にんにく、生姜] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、しめじ、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]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ぶかし芋 牛乳 	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、油、ハヤシライスルー] キャベツスープ  [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	30日(月)	31日(火)	<div>★ 食べる意欲をはぐくむために ★</div> <div><p>子どもの食べる意欲をはぐくむには、食べ物のおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。家族と一緒に食べるときに、「みんなで食べるとおいしいね」といった声をかけることも、楽しい雰囲気をつくる大事なポイントになります。</p></div> <div>参考資料：いただきます ごちそうさま</div>			
おやつ	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] 果物 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]				

★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