

# 5月の献立表

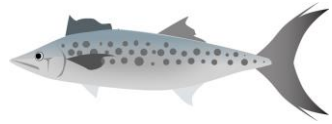


令和3年5月発行  
こくふ子ども園

## ▼旬の食材を食べよう▼

五月は、春から初夏へと1年でもっとも過ごしやすい季節です。この時期には、さやえんどう、そら豆、サワラなど旬の食材が出回りますので、ご家庭でもぜひ味わってみてください。魚の中でも、サワラはビタミンが豊富で、DHAは、さんまやいわしより多いといわれています。

給食では11日(火)に使用します。



今月の  
かみかみメニュー  
31日 鶏とおからの  
はみだし揚げ  
新メニューのおやつ  
26日 ポテッと  
ボンデケーキ



1日(土)
エビピラフ (米、エビ、ベーコン、玉葱 人参、コーン、バター、塩 コンソメ、こしょう、パセ リ)
ココロスープ (人参、玉葱、じゃが芋 パセリ、コンソメ)
果物 菓子
牛乳

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、にんにく、生姜 醤油、砂糖、みりん、酒) 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) 春雨スープ (春雨、玉葱、わかめ、椎茸 鶏がらだし) ヨーグルト和え (ヨーグルト、白桃、みかん パイン、バナナ、砂糖)	ハヤシライス (米、牛肉、じゃが芋、人参 玉葱、ハヤシルウ にんにく、グリーンピース トマトピューレ) ポキポキサラダ (きゅうり、人参、大根 ごま油、醤油) もやしのすまし汁 (もやし、わかめ、葱 豆腐、いりこ、醤油、塩) 牛乳もち (牛乳、片栗粉、きなこ 砂糖、塩)	チキンライス (米、鶏肉、玉葱、人参 グリーンピース、コーン バター、コンソメ、塩 こしょう、ケチャップ) わかめスープ (わかめ、えのき、葱、人参 いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木) <small>サンシャインランチ(ゆり組) 運動教室(ひまわり組)</small>	14日(金)	15日(土)
	ミートスパゲティ (合ミンチ、にんにく、玉葱 人参、グリーンピース、油 ソース、コンソメ、塩、砂糖 ケチャップ、トマト缶 粉チーズ、スパゲティ) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、しめじ 刻みのり、醤油) コンソメスープ (玉ねぎ、人参、じゃが芋 あさり、コンソメ) 筍ごはんおにぎり (筍、油揚げ、人参、醤油) チーズ	ごはん さわらのコーンマヨ焼き (さわら、塩、酒、コーン マヨネーズ、チーズ パセリ) キャベツの酢の物 (キャベツ、きゅうり しらす、みかん、ごま 酢、砂糖、醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、えのき、豆腐 葱、卵、いりこ、みそ) フルーツサンド (食パン、生クリーム もも、バナナ、砂糖) 牛乳	豚玉丼 (米、豚肉、玉葱、人参 しめじ、卵、葱、酒、塩 薄口醤油、砂糖) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり 人参、ハム、キャベツ マヨネーズ) 鮎と春雨のすまし汁 (鮎、玉葱、わかめ、春雨 いりこ、醤油、塩) 果物 わらびもち (わらびもち粉、砂糖、塩 きな粉、黒砂糖) 牛乳	パトウサンド (ロールパン、魚、塩 こしょう、酒、天ぷら粉 パン粉、油、中濃ソース キャベツ) スティック野菜 (きゅうり、人参 マヨネーズ) 卵スープ (卵、玉葱、人参、葱 鶏がらだし) 果物 カリカリギョーザピザ(ベーコン ギョーザの皮、コーン、ピーマン 玉葱、ケチャップ、チーズ) 牛乳	ごはん 豆腐のカレーあんかけ (豆腐、豚ミンチ、玉葱 人参、えのき、ピーマン カレー粉、砂糖、醤油 片栗粉) 南瓜サラダ (南瓜、じゃが芋、チーズ きゅうり、レーズン、塩 こしょう、マヨネーズ) わかめのみそ汁 (もやし、わかめ、玉葱、塩 醤油、いりこ) あんこパイ (パイシート、白あん、卵) 牛乳	鶏そぼろ丼 (米、鶏ミンチ、ほうれん草 もやし、人参、ごま、生姜 砂糖、油、醤油) えのきのみそ汁 (わかめ、玉葱、えのき 葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	17日(月)誕生日会	18日(火) <small>さつま芋の苗植え (ひまわり組)</small>	19日(水)	20日(木)遊びまじょうの会	21日(金)ミニ遠足	22日(土)
	ごはん 肉じゃが (牛肉、人参、じゃが芋 玉葱、糸こんにゃく、砂糖、 油、干し椎茸、いんげん、酒 醤油) 納豆和え (挽きわり納豆、ほうれん草 キャベツ、人参、かつお節 醤油) あさりのみそ汁 (あさり、わかめ、玉葱 いりこ、みそ)	ごはん 鮭の塩焼き (鮭、塩、酒) 小松菜のナムル (小松菜、人参、もやし、酢 醤油、砂糖、ごま油、ごま) 中華スープ (ニラ、玉葱、人参、えのき 卵、鶏がらだし) フルーツ フルーチェ (フルーチェの素、牛乳) クラッカー	焼うどん (うどん、豚肉、玉葱、葱 人参、竹輪、ピーマン キャベツ、かつお節、油 青のり、塩、こしょう 醤油) ブロッコリーのごまサラダ (ブロッコリー、人参、ごま マヨネーズ) 鮎のすまし汁 (鮎、玉葱、しめじ、葱 いりこ、塩、醤油) 果物 菜飯おにぎり (米、菜飯の素) チーズ	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、玉葱 ニラ、豚肉、生姜、にんにく 醤油、砂糖、片栗粉) いかとわかめの酢の物 (いか、きゅうり、人参 わかめ、酢、砂糖、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉葱、葱 卵、みそ、いりこ) チーズピザ 牛乳	弁当の日 	炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ 油揚げ、ごぼう、薄口醤油) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	24日(月)歯科検診	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	肉みそラーメン (中華麺、豚ミンチ、みそ にんにく、みりん、キャベツ コーン、玉葱、人参、ごま油 葱、生姜、塩、鶏がらだし) 焼きししゃも (ししゃも) 金時豆の煮豆 (金時豆、砂糖、塩、醤油) 果物 梅わかめおにぎり (米、梅干し 炊き込みわかめ) チーズ	ごはん 魚の磯辺フライ (魚、天ぷら粉、塩、酒 パン粉、青のり、油) ひじきのスキムミルク入り 五目煮 (しめじ、いんげん、ひじき 人参、水煮大豆、酒、砂糖 スキムミルク、醤油、油) キャベツのすまし汁 (キャベツ、玉葱、人参 わかめ、いりこ、塩、醤油) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン、砂糖) 牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き (鶏肉、コーンフ레이크 にんにく、生姜、マヨネーズ 醤油) 小松菜とじゃこの炒め物 (小松菜、人参、しらす 油、スキムミルク、塩 こしょう) あさりのコンソメスープ (あさり、玉葱、人参 パセリ、キャベツ コンソメ) ★ポテッとボンデケーキ(豆腐 じゃが芋、片栗粉、マヨドレ、豆乳 ベーコン、塩、こしょう) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、水煮大豆、玉葱 人参、じゃが芋、トマト缶 油、グリーンピース、砂糖 ケチャップ、塩、醤油 中濃ソース) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま 醤油) きのこの中華スープ (しめじ、えのき、卵、葱 鶏がらだし、塩) 果物 クッキー (小麦粉、マーガリン、砂糖 バター) 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、みりん 酒、醤油、片栗粉、生姜) もやしの酢の物 (もやし、きゅうり、人参 砂糖、酢、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱 いりこ、塩、醤油) 杏仁豆腐(牛乳、砂糖、寒天 パイン、白桃、みかん キウイフルーツ)	スタミナ納豆丼 (米、鶏ミンチ、納豆、葱 ごま、にんにく、生姜、砂糖 醤油、酒) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉葱、人参 葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	31日(月)	感謝のあいさつ みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命を頂くことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人(馳走した人)への感謝が込められています。 いただきます ごちそうさま引用		新メニューレシピ(おやつ) ポテッとボンデケーキ ●材料(12個分) じゃがいも…200g 片栗粉…60g 絹豆腐…50g A 塩麹…大さじ1 マヨドレ…大さじ1 調整豆乳…大さじ1 ベーコン…35g 粗びき黒こしょう…ひとつまみ ●作り方 ①じゃがいもをゆでてつぶし、片栗粉を加え、粉けがなくなるまでこねる。 ②ボールにAを入れ、よく混ぜる。 ③絹豆腐を①に加えてしっかり練り混ぜ、さらに②を加えてしっかりこねる。 ④ベーコン・粗びき黒こしょうを加えて混ぜ、12等分する。 ⑤190度のオーブンで15～20分焼く。		
おやつ						

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。