

2023年 5月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料	
1月	ごはん	鶏のてり焼 じゃが芋のソテー 浅漬け みそ汁	鶏肉 じゃが芋 きゅうり 小松菜	人参 人参 玉葱	ピーマン えのき 人参	きな粉マカロニ 小魚 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 甘夏	
2火	ごはん	スタミナ漬 きゃべつ酢正油漬 トマト みそ汁	豚中肉 きゃべつ トマト 大根	玉葱 きゅうり 人参	にら 人参 大根の葉 高野豆腐	※焼き芋 かわはぎ くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏	
6土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	甘夏	
8月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 しめじ きゃべつ じゃが芋	大根 糸こんにゃく 小松菜 玉葱	人参 人参 人参 人参	ごぼう 絹さや しらす わかめ	小麦粉 きゃべつ 長葱 甘夏	
9火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	玉葱 小松菜 ごぼう	人参 人参 人参 人参	ピーマン 小女子 麦茶	米 十五穀米 大根 酢 しょうゆ 甘夏	
10水	ごはん	鶏のみそ焼き 春雨ソテー 浅漬け けんちん汁	鶏肉 春雨 きゅうり 大根	みそ きゃべつ 人参 人参	人参 アスパラガス 糸こんにゃく 長葱 豆腐	ごまかりんとう 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり 菜油 甘夏	
11木	人参 ごはん	真珠蒸し 酢のもの みそ汁	人参 豚ひき肉 きゃべつ チンゲン菜	玉葱 切り干し大根 玉葱	人参 人参 人参 人参	生姜 もち米 わかめ えのき	小麦粉 にら みそ 甘夏	
12金	ごはん	魚の生姜焼き 煮もの おかわり みそ汁	カジキ 大根 きゃべつ かぶ	生姜 人参 小松菜 玉葱	昆布 人参 人参 かぶの葉 油あげ	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏	
13土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	甘夏	
15月	ごはん	ウイングスティック ふかし芋 磯香和え みそ汁	ウイングスティック さつま芋 きゃべつ チンゲン菜	玉葱 人参 小松菜 玉葱	人参 人参 人参 人参	しめじ 焼のり 人参	小麦粉 豆乳 甘夏	
16火	魚 ごはん	高野豆腐野菜あんかけ ポテトサラダ 海藻豚	塩鮭 高野豆腐 じゃが芋 豚小間肉	かつり粉 きゅうり 玉葱	玉葱 人参 人参 人参	ピーマン 豆乳 酢 ごま わかめ	みそ蒸しパン すもも くだもの 牛乳	小麦粉 人参 みそ 甘夏

※献立は変更になる場合があります。



5月5日は、端午の節句です。
 子どもたちがみんなが元気に育ち、
 大きくなったことをお祝いする日
 です。
 こいのぼりの日には、こいのぼりを
 飾り、柏のちを食べます。
 こいのぼりを飾るのは…
 鯉は、流れが速い強い川で元
 気に泳ぎ、滝を登る魚です。そん
 なたくましい鯉のように、子ども
 たが元気に大きくなることを願
 う意味が込められています。
 柏のちを食べるのは…
 柏の葉は、新しい芽が出るまで
 落ちないという事が、子孫代々
 落葉しないといいた願いが込め
 られています。

① キゃべつと豚肉のみそ炒め

＜材料 4人分＞
 ・きゃべつ 後割 ・豚肉 200g
 ・人参 後本 ・ピーマン 2個 ・生姜 少々
 ④ {みそ 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、三温糖 小さじ2}
 ・油 適量

＜作り方＞
 1. 豚肉は2cmくらい、きゃべつは2cm角に切る。
 人参は短冊切り、ピーマンは薄切りにする。
 2. フライパンに油を熱し、すりおろした生姜
 を入れ、豚肉を入れて炒める。
 3. さきに、人参、ピーマン、
 きゃべつを
 炒め、合わ
 せた④の
 調味料で
 味をつける。