

2022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
2月	たけのこごはん	焼魚 ごま和え みそ汁	たけのこ 油あげ 人参 サワラ きゃべつ 小松菜 人参 ごま かぶ 玉葱 人参 がぶの葉 わかめ	ポテトフライ 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 甘夏
6金	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 玉葱 人参 にら きゃべつ きゅうり 人参 トマト 大根 玉葱 人参 大根の葉 高野豆腐	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	甘夏
7土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
9月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 絹さや きゃべつ 小松菜 人参 しらす じゃが芋 玉葱 人参 わかめ	お好み焼 するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 甘夏
10火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 きゃべつ 小松菜 人参 豚小間肉 ごぼう 人参 玉葱 小葱	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 十五穀米 大根 酢 しょうゆ 甘夏
11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 みそ 人参 アスパラガス 春雨 きゃべつ 人参 きゅうり 人参 糸こんにゃく 長葱 豆腐 大根 ごぼう 人参	ごまかりんとう 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり ごま油 甘夏
12木	人参 ごはん	真珠煮し 酢のもの みそ汁	人参 豚ひき肉 玉葱 人参 生姜 ぎち米 きゃべつ 切り干し大根 人参 わかめ チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	にらせんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ 甘夏
13金	ごはん	魚の梅焼き 煮もの おがかと和え みそ汁	カジキ 梅干し しょうゆ 三温糖 ごま 大根 人参 昆布 きゃべつ 小松菜 人参 けずり節 かぶ 玉葱 人参 がぶの葉 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
14土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
16月	ごはん	ウイングスタック ふかし芋 磯香和え みそ汁	ウイングスタック 玉葱 人参 しめじ さつま芋 きゃべつ 小松菜 人参 焼のり チンゲン菜 玉葱 ごぼう 人参	ドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 甘夏
17火	魚 ごはん	高野豆腐野菜あんかけ ポテトサラダ 海菜豚	塩鮭 高野豆腐 かつり粉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま 豚小間肉 玉葱 人参 わかめ	みそ蒸しパン するめ 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。  
 こどもの日には、こいのぼりも  
 飾り、柏もちを食べます。  
 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  
 たち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。  
 柏もちを食べるのは…  
 柏の葉は、新しい芽が出るまで  
 落ちないという事から、子孫代々  
 落葉しないようにと願いが込め  
 られています。

**レシピ**  
 きゃべつと豚肉のみそ炒め

＜材料 4人分＞  
 ・きゃべつ 4個 ・豚肉 200g  
 ・人参 4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. さらに、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。