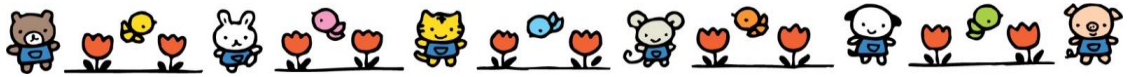


# 5月の献立



令和5年度武豊町立保育園

| 日  | 曜日 | 献立                                         | 赤く血や肉になるもの                    | 緑からだの調子を整えるもの                                   | 黄く心や体温となるもの                           | 10時おやつ                                         |
|----|----|--------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
|    |    |                                            | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                | 野菜類・藻類・くだもの類                                    | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                        | 3時のおやつ                                         |
| 1  | 月  | ごはん<br>鮭の塩焼き/味噌汁/切り干し大根のサラダ<br>どうぶつえんゼリー   | 鮭の塩焼き、けずり節、ツナ油煮               | だし昆布、しめじ、わかめ、玉葱、切り干し大根、人参、胡瓜                    | 精白米、花麩、三温糖                            | まんまるソフトせん<br>たべっ子どうぶつバター                       |
| 2  | 火  | にゅうめん<br>まめサラダ<br>おいしいマスカットゼリー             | 油揚げ、かまぼこ、鶏肉、けずり節、大豆、ツナ油煮      | 干椎茸、玉葱、葱、人参、だし昆布、胡瓜、コーン缶                        | ひやむぎ、三温糖、白すりごま                        | 菓子<br>アンパンマン揚げせんべい                             |
| 6  | 土  | ランチパック (いちご・たまご)<br>ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック     | ソーセージ<br>ヨーグルト牛乳ブリック          |                                                 | ランチパック (いちご)<br>ランチパック (たまご)          | まあるクラッカーミニ<br>ランチパック                           |
| 8  | 月  | なめたけとツナのごはん<br>麩とわかめの吸い物<br>ごぼうサラダ<br>ヤクルト | ツナ油煮、けずり節、かまぼこ、ヤクルト           | なめたけ、グリーンピース缶、だし昆布、わかめ、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、胡瓜、人参     | 精白米、花麩、三温糖、白すりごま、マヨネーズ                | ふわふわチップにんじん味<br>(乳)牛乳/さくっとあられ<br>(幼)牛乳/きらすあげしお |
| 9  | 火  | スナックスティック<br>コーン塩ラーメン<br>パンパンジーサラダ         | 豚肉、かまぼこ、鶏ささみ                  | コーン缶、わかめ、人参、葱、胡瓜、えのきたけ、もやし、キャベツ                 | 中華めん、サラダ油、三温糖、スナックスティック、練りごま、ごま油白すりごま | 白い風船ミルククリーム<br>パウムクーハン                         |
| 10 | 水  | 米粉パン<br>フィレオチキン/コールスロー<br>ミネストローネ          | フィレオチキン                       | キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、トマト缶、人参、しめじ、コーン缶、セロリ              | マヨネーズ、三温糖、米粉パン、サラダ油、揚げ油               | 紫芋せんべい<br>コアいちご                                |
| 11 | 木  | カレーピラフ<br>豆乳のクリームスープ<br>バナナ                | 鶏肉、豆乳                         | 玉葱、人参、ピーマン、しめじ、アスパラガス、バナナ                       | バター、精白米、片栗粉                           | きな粉ウエハース<br>☆カルピスゼリー                           |
| 12 | 金  | 〇ピースごはん<br>五月汁/ごま和え<br>チーズキッス              | けずり節、豆腐、油揚げ、チーズキッス            | だし昆布、ごぼう、干し椎茸、葱、だし昆布、グリーンピース、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん | 精白米、白すりごま、三温糖                         | ソフトせんべい<br>牛乳/ちよこっとロールミルク                      |
| 13 | 土  | おにぎり (さけ・かつお)<br>ソーセージ/ヨーグルト               | ソーセージ<br>ヨーグルト                |                                                 | おにぎり (さけ)<br>おにぎり (かつお)               | ねじねじ                                           |
| 15 | 月  | ごはん<br>カレー肉じゃが/きゅうりとわかめの酢の物<br>パイナップル      | 豚肉、けずり節、ロースハム                 | 玉葱、グリーンピース缶、わかめ、胡瓜、人参、パイナップル                    | 精白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも                    | 卵ポーロ<br>牛乳/マリー                                 |
| 16 | 火  | バターロール<br>スパゲティのミートソース<br>コーンサラダ           | 豚ひき肉                          | 玉葱、しめじ、にんにく、トマトピューレー、トマト缶、胡瓜、コーン缶、キャベツ、人参       | バター、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、三温糖、バターロール、サラダ油  | オレンジ<br>ハーベストバタートースト/<br>ジョアブルーベリー             |
| 17 | 水  | あんかけごはん<br>中華サラダ<br>アシドミルク                 | かに風味かまぼこ、ツナ油煮                 | 玉葱、人参、しめじ、たけのこ、もやし、人参、胡瓜、グリーンピース缶               | 精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、白すりごま、片栗粉            | 菓子<br>(乳)カップケーキ<br>〇☆(幼)かわりくずもち                |
| 18 | 木  | ごはん<br>鶏肉のケチャップ和え/キャベツ<br>味噌汁              | 鶏肉、けずり節、油揚げ                   | しょうが、玉葱、キャベツ、だし昆布、しめじ、わかめ、人参                    | 精白米、片栗粉、揚げ油、三温糖                       | アンパンマンソフトせんべい<br>源氏パイ<br>アップルキャロットジュース         |
| 19 | 金  | ビビンバ<br>春雨スープ<br>そら豆の塩ゆで                   | 豚肉、卵                          | にんにく、しょうが、胡瓜、もやし、そらめ、わかめ、しめじ、人参                 | 精白米、サラダ油、三温糖、白すりごま、ごま油、はるさめ           | 紫芋チップ<br>コーンフレーク                               |
| 20 | 土  | ランチパック (いちご・ツナ)<br>ソーセージ/ヨーグルト/牛乳ブリック      | ソーセージ<br>ヨーグルト牛乳ブリック          |                                                 | ランチパック (いちご)<br>ランチパック (ツナ)           | コーンバターージュ<br>豆乳クッキー                            |
| 22 | 月  | ごはん/ふりかけ<br>高野豆腐の卵とし<br>酢味噌和え              | けずり節、鶏挽肉、ふりかけ、高野豆腐、はんぺん、卵、ちくわ | だし昆布、干椎茸、玉葱、グリーンピース、胡瓜、人参、わかめ                   | 精白米、三温糖、片栗粉、白すりごま、上白糖                 | おこめせんにんじん&かぼちゃ<br>パピコミニ                        |
| 23 | 火  | 黒パン/肉うどん<br>胡麻マヨ和え<br>チーズキッス               | けずり節、鶏肉、かまぼこ、チーズキッス           | だし昆布、人参、葱、干椎茸、さやいんげん、胡瓜、コーン缶、えのきたけ、玉葱           | 黒パン、うどん、白すりごま、マヨネーズ                   | バナナ<br>プリン                                     |
| 24 | 水  | 〇米粉パン<br>コロケ/キャベツ<br>やさいスープ                | 豚ひき肉、卵                        | キャベツ、玉葱、人参、しめじ                                  | 揚げ油、じゃがいも、パン粉、小麦粉米粉パン、サラダ油            | ももゼリー<br>ムーンライト<br>牛乳                          |
| 25 | 木  | チキンと大豆のカレー<br>玉ねぎドレッシングサラダ<br>コア           | 大豆、鶏肉、コア                      | 玉葱、人参、しめじ、トマト缶、グリーンピース缶、りんご、コーン缶、もやし、胡瓜         | サラダ油、精白米、三温糖、ごま油                      | ビスコ<br>(乳)豆乳ドーナツ<br>(幼)豆腐入りみたらし団子              |
| 26 | 金  | シーフードライス<br>野菜とたまごのスープ<br>メロン              | いか、ベーコン、むきえび、卵                | 玉葱、人参、しめじ、玉葱、人参、キャベツ、メロン                        | 精白米、バター、サラダ油、片栗粉                      | 鉄塩せん<br>こくまのビスケット<br>牛乳                        |
| 27 | 土  | おにぎり (さけ・こんぶ)<br>ソーセージ/ヨーグルト               | ソーセージ<br>ヨーグルト                |                                                 | おにぎり (さけ)<br>おにぎり (こんぶ)               | こめほんばー<br>サラダおかき                               |
| 29 | 月  | ごはん<br>エビフライ/キャベツと人参のせん切り<br>味噌汁<br>オレンジ   | エビフライ、けずり節                    | キャベツ、人参、オレンジ、だし昆布、わかめ、玉葱、えのきたけ                  | 精白米、じゃがいも、揚げ油                         | ミルクスティック<br>ミルクドーナツ<br>牛乳                      |
| 30 | 火  | スナックスティック<br>長崎ちゃんぽんそば<br>グリーンサラダ          | 豚肉、かまぼこ、いか、むきえび               | キャベツ、玉葱、もやし、人参、干し椎茸、わかめ、胡瓜、アスパラガス、コーン缶          | 中華めん、サラダ油、スナックスティック、三温糖、サラダ油          | ソーセージ<br>☆みかんヨーグルト                             |
| 31 | 水  | ごはん<br>さばのみそ煮<br>かき卵汁/オクラのおひたし             | さばのみそ煮、けずり節、豆腐、卵、ツナ油煮かつお節     | オクラ、胡瓜、もやし、だし昆布、えのきたけ、人参、葱                      | 精白米、三温糖、片栗粉                           | 菓子<br>シューアイス                                   |

\* 材料の入荷により献立を変更することがあります


\* ☆マークは手作りおやつの日です/〇マークは給食のサンプル展示の日です/\*マークは年長のみ提供です/(乳)…乳児(幼)…幼児です

\* 4月3日(月)に使用した食材の産地です (献立:ごはん、焼肉炒め、中華スープ、どうぶつえんゼリー)

| 食材 | 豚肉 | バナナ         | 玉ねぎ | 人参 | じゃがいも | にんにく |
|----|----|-------------|-----|----|-------|------|
| 産地 | 国産 | エクアドル・フィリピン | 北海道 | 徳島 | 北海道   | 青森   |








5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



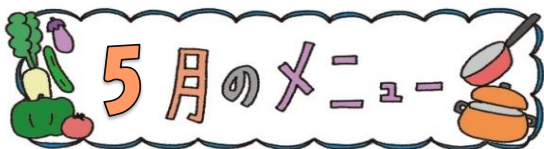


### おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。

お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようによく観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。





### ☆ 混ぜこみカレーピラフ ☆

◀ 材料 4人分 ▶

|        |        |             |        |                                                                 |
|--------|--------|-------------|--------|-----------------------------------------------------------------|
| ・ 精白米  | 2 カップ  | ・ 玉ねぎ       | 1 玉    | } <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">A</span> |
| ・ 水    | 400 cc | ・ 人参        | 1/2 本  |                                                                 |
| ・ コンソメ | 小さじ1   | ・ しめじ       | 1/2 房  |                                                                 |
| ・ 純カレー | 小さじ1/2 | ・ ピーマン      | 3 ケ    |                                                                 |
| ・ バター  | 10 g   | ・ コンソメ      | 小さじ2   |                                                                 |
| ・ 鶏肉   | 60 g   | ・ オリエンタルカレー | 大さじ2/3 |                                                                 |
| ・ バター  | 10 g   | ・ 塩こしょう     | 少々     |                                                                 |

◀ 作り方 ▶

- ① 米は洗って水気をきっておく
- ② 鶏肉は1cm幅に切る
- ③ 玉葱、しめじ、人参はあらみじん切りにする
- ④ ピーマンは種を取り、1cm角に切る
- ⑤ ①の米にコンソメ、純カレー、バターを加えて炊く
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、鶏肉を軽く焼き目が付くまで炒める
- ⑦ ⑥に③④を加えて全体に火が通るまで炒める
- ⑧ ⑦にAを加えて味をととのえる
- ⑨ 炊けたごはんの上に⑧をのせて、十分に蒸らしてから混ぜる

5/11 (木)  
誕生会の給食メニューです!

