

# 5月の南犬立



令和8年度武豊町立保育園

日付	献立名 (☆サンプル展示★手作りおやつ)		食材名		
	昼食	○朝おやつ◎昼おやつ●延長おやつ	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの	黄：エネルギーになるもの
1 金	ごはん さばのみそ煮 まめサラダ わかめスープ	○花せんべい ◎ (幼) かしわもち/ (乳) 豆乳ドーナツ ●ばりんこ/フルーツラムネ	さば、大豆、ツナ缶	きゅうり、コーン缶、わかめ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、すりごま、いりごま
2 土	ランチパック (いちご・ツナ) ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎菓子 ●菓子	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳ブリック		ランチパックいちご、ランチパックツナマヨ
7 木	チキンと大豆のカレー 玉葱ドレッシングサラダ ヤクルト	○どうぶつビスケット ◎★ (幼) 白玉入りフルーツポンチ/ (乳) 白玉なし ●ルヴァンプライムチーズサンド/ ルヴァンプライム	大豆、鶏もも肉、ヤクルト、豆腐	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、もやし、きゅうり、パイナップル	うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま油、白玉粉、上白糖
8 金	☆ピースごはん パンパンジーサラダ 五月汁 キャンディチーズ	○きなこもち ◎べじたべる ●薄焼きサラダせんべい	鶏ささみ、豆腐、だし削り節、キャンディチーズ	グリーンピース、だし昆布、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、さやいんげん、長ねぎ、干しいたけ	うるち米、すりごま、三温糖、ねりごま、ごま油
9 土	おにぎり (さけ・かつお) ソーセージ ヨーグルト	◎さやえんどう塩味ミニ ●まあるいクラッカーミニ	ソーセージ、ヨーグルト		おにぎり 鮭、おにぎり 鰹
11 月	わかめごはん 切干大根のソース炒め 吉野汁	○ふわふわちっぷじゃがいも ◎アンパンマンキャラメルコーン ●かっぱえびせん	豚肉、はんぺん、鶏もも肉、だし削り節	切干しだいこん、キャベツ、にんじん、あおのり、えのきたけ、わかめ、たまねぎ、だし昆布	うるち米、サラダ油、かたくり粉
12 火	黒パン スパゲティナポリタン コーンサラダ	○ソーセージ ◎アンパンマン揚げせんべい ●しるこサンド/あげまる	ウインナーあらびきボーク、ソーセージ	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、コーン缶、キャベツ	黒パン、スパゲッティ、サラダ油、三温糖
13 水	米粉パン 鮭のクリームシチュー グリーンサラダ	○ミルクスティック ◎☆★黒糖ゼリー ●こつぶポテコ	牛乳、さけ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、わかめ、きゅうり、アスパラガス、コーン缶、寒天粉	米粉パン、バター、マカロニ、じゃがいも、三温糖、サラダ油、上白糖、黒砂糖
14 木	ごはん からあげ ゆかり和え 春雨スープ	○菓子 ◎究極の豆腐ドーナツ/ ショアストロベリー ●たべっこどうぶつバター	鶏もも肉	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、わかめ、えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、はるさめ
15 金	三色丼 おかか和え 吸い物	○ソフトせんべい ◎スティックパン/牛乳 ●あまからせん/ビスコ	錦糸卵、鶏ひき肉、かつお節、だし削り節、牛乳	きゅうり、しょうが、だし昆布、もやし、キャベツ、にんじん、わかめ、えのきたけ	うるち米、三温糖、スティックパンいちご
16 土	ランチパック (いちご・ハム) ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎こつぶって ●カリポテミニ	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳ブリック		ランチパックいちご、ランチパックハムマヨ
18 月	回鍋肉丼 中華サラダ アンドミルク	○どうもろこしでつくったパフスナック ◎源氏パイ ●ほしたべよ/クッピーラムネ	豚肉	キャベツ、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、たけのこ、もやし、きゅうり	うるち米、三温糖、サラダ油、すりごま、ごま油
19 火	肉うどん 和風ポテトサラダ マスカットゼリー	○アンパンマンソフトせんべい ◎アンパンマンぶくっとコーン ●ヘアビスケット	豚肉、だし削り節、ちくわ	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、だし昆布、たまねぎ、きゅうり	うどん、じゃがいも、マヨネーズ
20 水	ツナそぼろ丼 かき玉汁 どうぶつえんゼリー	○白い風船 ◎★カルピスヨーグルト ●ホームパイ味しらべ	ツナ缶、卵、豆腐、だし削り節、プレーンヨーグルト	コーン缶、しょうが、わかめ、長ねぎ、ぶなしめじ、パイナップル	うるち米、いりごま、サラダ油、三温糖、かたくり粉
21 木	ごはん カレーコロッケ キャベツ 味噌汁	○鉄塩せん ◎アンパンマンふんわりコーン ●ほしのおせんべい	豚ひき肉、だし削り節、豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だし昆布、ぶなしめじ、わかめ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、マヨネーズ、パン粉、揚げ油、三温糖
22 金	☆ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ 酢味噌和え	○カリポテスナック ◎ (乳) パピコミニ/ (幼) パピコ マスカット ●まがりせんべい	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、だし削り節、ちくわ	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、だし昆布、わかめ、きゅうり、もやし	うるち米、三温糖、かたくり粉
23 土	おにぎり (さけ・こんぶ) ソーセージ ヨーグルト	◎コンソメコーン ●玄米ほんせん醤油味	ソーセージ、ヨーグルト		おにぎり 鮭、おにぎり 昆布
25 月	ハヤシライス きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	○お豆腐屋さんのビスケット ◎★牛乳かん ●きなこもち/ねじりんカレー味	豚肉、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、カットマト、わかめ、きゅうり、パナナ、寒天粉	うるち米、三温糖、サラダ油、かたくり粉、上白糖
26 火	スナックスティック 冷やし中華 ツナサラダ	○ねじねじ ◎ロアンス ●かっぱえびせん	錦糸卵、ツナ缶	にんじん、きゅうり、キャベツ	スナックスティック、中華めん、サラダ油、ごま油、三温糖
27 水	米粉パン 魚のフライ キャベツ 中華スープ	○菓子 ◎ (幼) ほたば焼き/ (乳) 小丸純せんべい ●さやえんどう塩味	さけ、卵、豆腐	キャベツ、長ねぎ	米粉パン、薄力粉、マヨネーズ、パン粉、揚げ油、三温糖、かたくり粉
28 木	シーフードライス ドレッシングサラダ ミネストローネ	○ふわふわちっぷ人蔘 ◎シユアアイス ●まあるいクラッカー/ふんわり塩味	いか、むきえび	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットマト	うるち米、バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも
29 金	ピビンパ そらめめ わかめスープ	○おからスナック ◎マリー/牛乳 ●畑のスナック/きな粉ウエハース	豚肉、錦糸卵、牛乳	にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、そらめめ、わかめ、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、いりごま、サラダ油、三温糖、ごま油
30 土	ランチパック (いちご・ツナ) ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎コーンスナックソース味 ●ミニミレービスケット	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳ブリック		ランチパックいちご、ランチパックツナマヨ

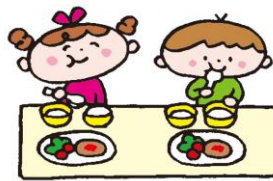
\* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

\*4月9日(月)に使用した食材の産地(献立：豚丼/玉葱/和風サラダ)

\* 材料の入荷により献立を変更することがあります

\* \*…年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

食材	きゅうり	たまねぎ	えのき	にんじん	豚肉
産地	愛知	北海道	長野	徳島	国産



## ちまきと柏餅

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。

保育園では5/1(金)15時のおやつで柏餅を提供します。(幼児のみ)



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょ。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても



イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 5月のメニュー

### チキンと大豆のカレー



#### ＜ 材料 4人分 ＞

・ 蒸し大豆	40 g	・ カレールー	30 g
・ 鶏肉	80 g	・ 塩こしょう	少々
・ サラダ油	小さじ2	・ ケチャップ	大さじ1/2
・ じゃがいも	80g	・ しょうゆ	小さじ2/3
・ 玉ねぎ	120g	・ 水	240g
・ 人参	60g	・ ごはん	4人分
・ しめじ	20g		

#### ＜ 作り方 ＞

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらしてあく抜きをする
  - ② 玉ねぎは根を取り、くし形に切る
  - ③ 人参はいちょう切りにする
  - ④ しめじを割く
  - ⑤ 鶏肉はひと口大に切る
  - ⑥ 油を熱し、玉ねぎをよく炒める
  - ⑦ ⑥に肉を入れてさらに炒める
  - ⑧ ⑦に①③を加えてさらに炒め水を加えて煮、アクをすくい取る
  - ⑨ ⑧に蒸し大豆、しめじを加え煮る
  - ⑩ ⑨にカレールーを割り入れ、ケチャップ、しょうゆ、塩こしょうで味を整え、煮る
- \* 玉ねぎをよく炒めると甘みがでておいしくなります  
\* 乳児はすりおろしりんごを加えてまろやかにします

