

5月 献立表

令和5年5月

まゆみの里保育園

| 日 曜  | 昼食   | 15時おやつ                   | 3色分類                         |   |   | 調味料他                             |
|------|--|--------------------------|------------------------------|---|---|----------------------------------|
|      |  |                          | 体をつくる<br>血や肉になる              | カや体温のもとになる  | 体の調子を整える  |                                  |
| 1 月  | ごはん<br>ホッケの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>バナナ<br>けんちん汁      | ビスケット 牛乳                 | ホッケ 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 牛乳           | 米 サラダ油 三温糖 ビスケッ                                     | 切干大根 にんじん パナナ<br>ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ                | 食塩しょうゆ みりん かつお 昆布だし汁             |
| 2 火  | カレーライス<br>ゆかり和え<br>オレンジ<br>牛乳                  | こいのぼりクッキー<br>麦茶          | ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵              | 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 ビュアココア                   | たまねぎ にんじん キャベツ バレンシアオレンジ                            | おろしにんにく おろししょうが カレールウ ゆかり        |
| 6 土  | 焼きうどん<br>バナナ<br>牛乳                             | カステラ 麦茶                  | 豚もも 魚肉ソーセージ 削り節 牛乳           | 冷)うどん サラダ油 カステラ                                     | キャベツ にんじん こまつな パナナ                                  | めんつゆ                             |
| 8 月  | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>キウイフルーツ<br>味噌汁   | 麩のラスク 牛乳                 | 鮭 白みそ あずき 木綿豆腐 牛乳            | 米 三温糖 焼きふ 有塩バター グラニュー糖                              | かぼちゃ(冷) キウイフルーツ こまつな しめじ                            | みりん 料理酒 しょうゆ 食塩 かつお 昆布だし汁        |
| 9 火  | グリーンピースごはん<br>若鶏の照り焼き<br>たけのこの煮物<br>味噌汁        | きなこ蒸しパン 牛乳               | 若鶏もも 竹輪 油揚げ 白みそ 牛乳 きなこ       | 米 三温糖 ホットケーキミックス                                    | グリーンピース まこんぶ にんにく たけのこ(水煮) にんじん キャベツ えのきたけ          | 食塩 料理酒 しょうゆ 食塩 かつお 昆布だし汁         |
| 10 水 | ツナピラフ<br>マカロニグラタン<br>コンソメスープ                   | ジャムクッキー<br>ぶどうジュース       | ツナ缶 ベーコン 牛乳 とうけるチーズ 卵        | 米 無塩バター マカロニ じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ホットケーキミックス サラダ油 いちごジャム | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 水煮 缶 キャベツ こまつな ぶどうジュース     | 食塩 コンソメ しょうゆ パセリ粉                |
| 11 木 | ごはん<br>肉豆腐<br>チンゲンサイの和え物<br>バナナ<br>味噌汁         | バームクーヘン 牛乳               | 木綿豆腐 豚もも 白みそ 牛乳              | 米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 厚切りバームクーヘン                       | たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ホールコーン缶 パナナ だいこん なめこ 乾燥わかめ   | しょうゆ 料理酒 穀物酢 かつお 昆布だし汁           |
| 12 金 | 麦ごはん<br>さばの味噌煮<br>もやしのおかか和え<br>オレンジ<br>すまし汁    | ぱりんこ<br>ウエハース(ココア)<br>牛乳 | さば 赤みそ かつお節 木綿豆腐 牛乳          | 米 おおむぎ(押麦) 三温糖 ぱりんこ ウエハース(ココア)                      | しょうが もやし にんじん バレンシアオレンジ 干しいたけ こまつな                  | 料理酒 しょうゆ 食塩 かつお 昆布だし汁            |
| 13 土 | ナポリタン<br>オレンジ<br>コンソメスープ                       | クリームパン 牛乳                | ベーコン 牛乳                      | スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ミニクリームパン                         | たまねぎ ピーマン カットマト缶 バレンシアオレンジ にんじん                     | こしょう パセリ粉 食塩 トマトケチャップ コンソメ       |
| 15 月 | ごはん<br>ブルコギ<br>わかめサラダ<br>卵とトマトのスープ             | おからドーナツ 牛乳               | 豚もも 卵 おから 豆腐 牛乳              | 米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス 大豆油 グラニュー糖        | たまねぎ もやし にんじん 乾燥わかめ キャベツ こまつな トマト                   | しょうゆ おろしにんにく 味噌 鶏ガラ スープ 食塩       |
| 16 火 | ごはん<br>筑前煮<br>ごま和え<br>バナナ<br>味噌汁               | ココアケーキ 牛乳                | 鶏もも さつまあげ 油揚げ 白みそ 卵 牛乳       | 米 サラダ油 三温糖 黒ごま(すり) ホットケーキミックス ビュアココア                | だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ パナナ チンゲンサイ なめこ             | 和風だし しょうゆ かつお 昆布だし汁              |
| 17 水 | 食パン<br>鶏肉のチーズ風味フライ<br>トマト・ブロッコリー<br>コンソメスープ    | 塩昆布とコーンのおにぎり<br>牛乳       | 鶏むね 卵 バルメザンチーズ 牛乳            | 食パン 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ 米 有塩バター                       | トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん 塩昆布 ホールコーン缶               | 食塩 こしょう 中濃ソース コンソメ               |
| 18 木 | ごはん<br>さわらの菜種焼き<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁              | 米粉と豆腐のブラウニー<br>牛乳        | さわら 卵 油揚げ 白みそ 木綿豆腐 牛乳        | 米 マヨネーズ ごま油 三温糖 しいごま 米粉 片栗粉 ビュアココア サラダ油             | パセリ(生) ごぼう にんじん たまねぎ なす                             | 食塩 こしょう 和風だし めんつゆ しょうゆ かつお 昆布だし汁 |
| 19 金 | ごはん<br>ミートローフ<br>塩昆布和え<br>オレンジ<br>コンソメスープ      | のり英字ビスケット<br>牛乳          | ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ ベーコン 牛乳 | 米 パン粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも のり英字ビスケット                      | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 バレンシアオレンジ アスパラガス            | 食塩 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ コンソメ      |
| 20 土 | あんかけ焼きそば<br>バナナ<br>牛乳                          | マーラーカオ 麦茶                | 豚もも 牛乳                       | 中華めん(蒸) 三温糖 片栗粉 ごま油 マーラーカオ                          | チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) パナナ                         | 鶏ガラスープ オイスターソース 料理酒 しょうゆ         |
| 22 月 | ごはん<br>赤魚の塩こうじ焼き<br>酢みそ和え<br>バナナ<br>すまし汁       | キャラメルスイートポテト<br>牛乳       | 赤魚 ささみ 白みそ 木綿豆腐 牛乳           | 米 三温糖 さつまいも 大豆油 有塩バター                               | トマト きゅうり パナナ たけのこ(水煮) こまつな                          | 塩こうじ 穀物酢 しょうゆ かつお 昆布だし汁 食塩       |
| 23 火 | ごはん<br>豚肉と厚揚げのごまみそ炒め<br>こまつなのり<br>オレンジ<br>すまし汁 | あんぱん 牛乳                  | 豚もも 厚揚げ 竹輪 白みそ 牛乳            | 米 サラダ油 白ごま(すり) ごま油 焼きふ あんぱん                         | にんじん キャベツ ピーマン しょうが こまつな きざみ海苔 バレンシアオレンジ 乾燥わかめ だいこん | みりん しょうゆ 食塩 かつお 昆布だし汁            |

| 日 曜  | 昼食                                      | 15時おやつ                        | 3色分類                        |                                  |  | 調味料他                                    |
|------|---|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|---|
|      |   |                               | 体をつくる<br>血や肉になる             | カや体温のもとになる                       | 体の調子を整える                                   |   |
| 24 水 | 鶏肉とだいこんうどん<br>ひじきのマヨサラダ<br>メロン          | ゆかりおにぎり 牛乳                    | 鶏もも ツナ缶 牛乳                  | 冷)うどん マヨネーズ 米                    | だいこん にんじん こまつな しょうが ぼしひじき きゅうり ホールコーン缶 メロン | 和風だし みりん めんつゆ しょうゆ 食塩 ゆかり               |
| 25 木 | ごはん<br>白身魚のフライ<br>きゃべつ<br>味噌汁           | チーズ蒸しパン 牛乳                    | たら(冷) 卵 油揚げ 白みそ 牛乳 プロセスチーズ  | 米 薄力粉 パン粉 大豆油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス | きゅうり キャベツ 梅びしお チンゲンサイ にんじん なめこ             | こしょう 食塩 中濃ソース めんつゆ かつお 昆布だし汁            |
| 26 金 | ガバオライス<br>スパニッシュオムレツ<br>わかめスープ          | ほりほり小魚 牛乳                     | 鶏ひき肉 卵 牛乳 スキムミルク ほりほり小魚     | 米 三温糖 じゃがいも サラダ油 ごま油             | 赤ピーマン ピーマン たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ 乾燥わかめ キャベツ   | 鶏ガラスープ しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう トマトケチャップ   |
| 27 土 | チキンライス<br>オレンジ<br>コンソメスープ               | アスパラビスケット<br>ウエハース(ココア)<br>牛乳 | 鶏もも 牛乳                      | 米 有塩バター アスパラガス ビスケッ ウエハース(ココア)   | たまねぎ にんじん ピーマン バレンシアオレンジ アスパラガス            | コンソメ トマトケチャップ パセリ粉 しょうゆ 食塩              |
| 29 月 | ハヤシライス<br>さつまいものサラダ<br>牛乳               | バナナヨーグルト<br>カミカミ昆布<br>麦茶      | 豚もも 牛乳 無糖ヨーグルト              | 米 サラダ油 さつまいも マヨネーズ               | たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パナナ カミカミ昆布           | トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ ハヤシルウ 食塩 こしょう       |
| 30 火 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>なめたけ和え<br>メロン<br>味噌汁 | ポップコーン 牛乳                     | 若鶏もも 無糖ヨーグルト 竹輪 木綿豆腐 白みそ 牛乳 | 米 三温糖 コーングリッツ サラダ油 有塩バター         | もやし こまつな なめたけ(瓶) メロン にんじん たまねぎ             | 食塩 おろしにんにく おろししょうが カレールウ こしょう かつお 昆布だし汁 |
| 31 水 | わかめごはん<br>松風焼き<br>マカロニサラダ<br>味噌汁        | オレンジゼリー 牛乳                    | 鶏ひき肉 卵 白みそ 油揚げ セラチン 牛乳      | 米 パン粉 三温糖 白ごま(炒り) マカロニ マヨネーズ     | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ なす みかん缶 オレンジジュース       | わかめ しょうゆ 食塩 こしょう かつお 昆布だし汁              |

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりしています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新しい環境にも慣れ、少しずつ食欲が出てきたように感じられます。季節の変わり目でもあるので、体調管理に注意しながら元気にすごしていきましょう。子どもの日にちなんだ行事食として鯉のぼりの形をしたクッキーを提供予定です。

5月5日は端午の節句



5月5日は端午の節句です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、鯉のぼりをあげて、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べお祝いします。

**ちまき**  
ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除く、といわれています。

**柏餅**  
柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。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。

**旬の食材「アスパラガス」**  
～栄養と効能～  
アスパラガスには抗酸化作用のあるβ-カロテンや造血作用のある葉酸、高血圧予防によいとされるカリウムなどが含まれます。また、疲労回復効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化や高血圧を防ぐ役割があるとされています。

～選び方～  
・穂先が開いてなく、締まったもの  
・芯が太めで、まっすぐ伸びているもの

～保存方法～  
・寝かせて保存すると、穂先を起こそうとして栄養や味が落ちてしまうので、冷蔵庫に立てて保存する。  
・水分蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで保存する。

～食べ方～  
・根本を切り落とし、根元から5cmほどを薄く皮をむくと筋を感じることなく食べられるのでおすすめです。  
・水溶性のビタミン類の損失を防ぐために、お湯に根元部分から入れ、さっと茹でるのがポイント。  
・サラダやごま和え、炒め物などさまざまな料理に使うことができますのでぜひご家庭で作ってみてください。