



平成27年度

給食献立表 5月



下矢作保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立	 <p>今月の予定 1日(金) こいのぼり運動会 9日(土) 手作り弁当</p>				ツナとチーズの卵焼 もやしの炒め物 とうふのみそ汁 グレープフルーツ	焼きビーフン オーロラサラダ 青菜のみそ汁 ミニトマト
未満児 おやつ					ごはん しょうゆだんご ぎゅうにゅう	ごはん
	4	5	6	7	8	9
	みどりの日 	こどもの日 	ふいかえ休日 	やきししゃも ごま豆腐あえ 五目うどん バナナ ごはん オレンジゼリー ビスケット	ハワイアンソテー 親子サラダ はんぺんスープ オレンジ ごはん フレンチトースト ぎゅうにゅう	てづくり弁当の日 
	11	12	13	14	15	16
	八宝菜 きゅうりのあえ物 わかめスープ キウイフルーツ ごはん 豆腐のごまだんご ぎゅうにゅう	巣ごもり卵 きんぴらごぼう ふのりのみそ汁 バナナ ごはん フライドポテト ぎゅうにゅう	ひれかつ 切干サラダ なめこ汁 いちご ごはん なべやき ぎゅうにゅう	豆腐とホタテの炒め もやしの中華あえ ラーメン入りかきたま オレンジ ごはん ツナサンド ぎゅうにゅう	とりのみそ焼き 大徳寺あえ かぶのみそ汁 グレープフルーツ 小豆ごはん いちごのムース サフレ	じゃが芋のどぼろ煮 なす炒り 豆腐のみそ汁 ミニトマト ごはん
	18	19	20	21	22	23
	赤魚の煮つけ 白和え もやしのみそ汁 キウイフルーツ ごはん くるみゆべし ぎゅうにゅう	いが蒸し 若布の煮物 けんちん汁 バナナ ごはん ヨーグルトゼリー せんべい	親子煮 きゅうりもみ しめじのみそ汁 いちご ごはん ぶちパン ぎゅうにゅう	五目大豆 ごま酢キャベツ つくね汁 ミニトマト しらすごはん バナナカスタード サフレ	お誕生会 五目ぶかし からあげ 人参甘煮 マッシュポテト 若竹スープ 五目ぶかし ケーキ ぎゅうにゅう	はんぺんチーズ焼き マカロニツナサラダ なすのみそ汁 グレープフルーツ ごはん
	25	26	27	28	29	30
	えびと豆腐のケチャップ煮 コーンサラダ 椎茸と青梗菜のスープ キウイフルーツ ごはん ピザポテト ぎゅうにゅう	たまごグラタン 若布サラダ コンソメスープ ミニトマト ごはん フルーツヨーグルト ビスケット	さばのみそ煮 ひじきのごまあえ お芋のだんご汁 バナナ ごはん アメリカンドック ぎゅうにゅう	かに玉 ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 ミニトマト ごはん 小倉蒸しパン ぎゅうにゅう	豆腐のドライカレー ごまもやし にらたま汁 オレンジ ごはん パンナコッタ せんべい	豚肉のみそ炒め さつま芋甘煮 大根汁 グレープフルーツ ごはん

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。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

