



5月の献立表



平成29年 5月

下矢作保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (月)	赤魚塩焼き ごま酢キャベツ すいとん汁 いちご	まんじゅう 牛乳	赤魚 鶏肉 牛乳	ごはん 小麦粉 油 砂糖	キャベツ きゅうり ごま 人参 大根 椎茸 いちご 小豆	ごはん
2 (火)	ささみフライ オーロラサラダ コーンとキャベツのスープ オレンジ	ヨーグルトゼリー せんべい	ささみ 卵 ハム 牛乳	ごはん 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	きゅうり レタス キャベツ 人参 コーン パセリ オレンジ	ごはん
3 (水)	憲法記念日					
4 (木)	みどりの日					
5 (金)	こどもの日					
6 (土)	はんぺんのチーズ焼き さつま芋サラダ 大根汁 ミントマト		はんぺん チーズ 卵 油揚げ	さつま芋 マヨネーズ ごはん 油	きゅうり 干しぶどう 大根 人参 小松菜 ミントマト	ごはん
8 (月)	豚肉の柳川もどき 大徳寺和え 茄子の味噌汁 オレンジ	ポテトピザ 牛乳	豚肉 卵 油揚げ ベーコン チーズ 牛乳	砂糖 油 バター ごはん じゃが芋	ごぼう 玉葱 人参 椎茸 小松菜 なす オレンジ	ごはん
9 (火)	サバの味噌煮 ブロッコリーサラダ お芋の団子汁 いちご	アメリカンドック 牛乳	さば 卵 鶏肉 ソーセージ 牛乳	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 ごはん	りんご ブロッコリー 白菜 大根 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸	ごはん
10 (水)	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 卵 牛乳	油 ごま油 片栗粉 ごはん 砂糖	たけのこ 人参 玉葱 ピーマン 干椎茸 もやし きゅうり セロリ	ごはん
11 (木)	ツナとチーズの卵焼き ひじきのごま和え じゃが芋とキャベツの味噌汁 オレンジ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ツナ チーズ 卵 油あげ 豆腐 牛乳	砂糖 油 マヨネーズ ごはん じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース ひじき きゅうり ごま キャベツ	ごはん
12 (金)	つくね焼き カリフラワーサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミントマト	小倉白玉 牛乳	鶏挽肉 卵 油揚げ ハム 牛乳	パン粉 油 砂糖 白玉粉 マカロニ マヨネーズ ごはん	玉葱 カリフラワー 人参 きゅうり 小松菜 ミントマト	しらすごはん
13 (土)	手作り弁当の日					
15 (月)	五目納豆 きんぴらごぼう 煮込みうどん いちご	バナナケーキ 牛乳	納豆 ささみ 豚肉 卵 牛乳	油 うどん 小麦粉 バター ごはん	ほうれん草 キャベツ 焼きのり ごぼう 人参 いんげん なめこ	ごはん
16 (火)	あぶたま ワカメの酢の物 肉団子入り中華スープ バナナ	お好み焼き 牛乳	卵 油揚げ 鶏挽肉 桜えび かつお節 牛乳	油 砂糖 春雨 小麦粉 マヨネーズ ごはん	わかめ きゅうり みかん缶 人参 白菜 小松菜 椎茸	ごはん
17 (水)	マカロニグラタン シーフードサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミントマト	くるみゆべし 牛乳	鶏肉 チーズ えび 凍り豆腐	マカロニ 小麦粉 バター 油 パン粉 白玉粉	人参 玉葱 ピーマン ひじき きゅうり レタス わかめ	ごはん
18 (木)	鶏真薯 ほうれん草とコーンのサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	プチパン 牛乳	鶏挽肉 卵 ウィナー 牛乳	砂糖 パン粉 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉 バター	ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 バナナ コーン	卵ごはん
19 (金)	ちくわの二色揚げ 大根サラダ もやしの味噌汁 オレンジ	パンナコッタ せんべい	ちくわ 卵 カニカマ チーズ 牛乳	小麦粉 ごはん 油 じゃが芋 砂糖	青のり 大根 きゅうり もやし えのき茸 にら オレンジ	ごはん
20 (土)	中華のローストチキン 拌三糸 かぶの味噌汁 グレープフルーツ		鶏もも肉 卵 ハム 油揚げ	ごはん 油 砂糖 春雨	ねぎ きゅうり かぶ 人参 グレープフルーツ	ごはん
22 (月)	ハワイアンポークソテー アスパラサラダ ベーコンスープ バナナ	かまもち 牛乳	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	油 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 じゃが芋 ごはん	パイン缶 きゅうり アスパラガス 人参 白菜 パセリ バナナ	ごはん
23(火) お誕生会	五目ぶかし 唐揚げ きゅうりもみ 若筍スープ いちご	ケーキ 牛乳	鶏肉 なまり節 豆腐 油揚げ 牛乳	もち米 砂糖 油 片栗粉	ごぼう 人参 干椎茸 筍 きゅうり わかめ いちご	五目ぶかし
24 (水)	コロツケ わかめマヨネーズサラダ 吉野汁 ミントマト	杏仁豆腐 せんべい	豚ひき肉 卵 ささみ 牛乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ ごはん	人参 玉ねぎ わかめ きゅうり みつば ミントマト みかん缶	ごはん
25 (木)	小魚と大豆のからめ煮 利久和え ワンタンスープ 南瓜含め煮 いちご	芋かりんとう 牛乳	しらす干し 大豆 豚肉 牛乳	砂糖 油 さつま芋 ごはん	きゅうり かぼちゃ 人参 筍 ねぎ もやし いちご	ごはん
26 (金)	八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	クッキー 牛乳	豚肉 うずらの卵 いか ハム 豆腐 卵 牛乳	油 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 バター 砂糖	人参 白菜 玉ねぎ 筍 きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	ごはん
27 (土)	とりごま煮 スパゲティソテー コーンポタージュ グレープフルーツ		鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 バター 油 スパゲティ	ねぎ パセリ 玉ねぎ グレープフルーツ	ごはん
29 (月)	パインとハムのステーキ にらの卵とじ けんちん汁 オレンジ	二色だんご 牛乳	ハム 豚ひき肉 油揚げ 卵 豆腐 牛乳	油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 ごはん	パイン缶 にら 大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ ごま	ごまごはん
30 (火)	スコッチエッグ 若布の酢味噌和え きのこのスープ いちご	豆乳ババロア せんべい	卵 豚ひき肉 いか 豆腐 豆乳 ヨーグルト	パン粉 油 砂糖 ごはん	玉葱 わかめ 人参 きゅうり ごま チンゲン菜 椎茸	ごはん
31 (水)	豆腐とホタテの炒め物 もやしの中華和え ラーメン入りかき玉汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパン 牛乳	豆腐 ほたて ささみ ハム 卵 チーズ 牛乳	油 砂糖 中華麺 強力粉 ごはん	ねぎ 人参 しめじ もやし ピーマン 玉葱 パセリ	ごはん



いちごの季節です

年中スーパーで売られているいちごですが、本来の収穫時期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったいちごを育ててみるのも、楽しいですよ。



端午の節句

5月5日は、端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い、縁起の良い食べ物を食べる習慣があります。かしわ餅、ちまきのお菓子の他にも、成長にしたがって名前が変わる出世魚であるブリには、子どもの出世を願う意味があります。同じ魚のカツオ(勝つ男)には勝てるようにという意味が、山の幸である竹の子には、まっすぐ伸びるようにという意味が込められています。

