



5月

## 献立表

(\*ごはんは未満児のみです)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	日							
2	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ハム	きゅうり、スナッフえんどう、にんじん、コーン、マーマレード	お茶 ウエハース	
3	火	憲法記念日	<p>★一日の生活リズムは朝ごはんから★</p> <p>朝ごはんには、「体温を上げて、脳と身体をすっきり目覚めさせる」、「生活リズムを整える」、「排便を促し便秘を予防する」、「肥満予防」などの効果があります。朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なスイッチです。朝ごはんを、一日を元気にスタートさせましょう♪</p>					
4	水	みどりの日						
5	木	 こどもの日						
6	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 切干し大根のごま和え みそ汁	お茶 (手作り) あんトースト 果物	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、片栗粉、米、押麦、食パン	卵、木綿豆腐、豚肉、ハム、かにかまぼこ、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちご、えのきたけ、たけのこ、切干だいこん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ポーロ	
7	土	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢あえ	牛乳 せんべい	砂糖、油、ごま、米、押麦	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	お茶 ビスケット	
8	日							
9	月	ごはん ハンバーグ スナッフえんどうのサラダ	お茶 (手作り) たけのこおこわ	米、もち米、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、ハム、卵	スナッフえんどう、にんじん、たまねぎ、コーン、たけのこ、干しいたけ、こんぶ	牛乳 クラッカー	
10	火	ごはん 魚のピザ風 五目和え スープ	牛乳 (手作り) サーターアングキ	じゃがいも、油、砂糖、ごま、米、押麦、小麦粉、ホットケーキ粉、	白身魚、牛乳、ちくわ、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ねぎ、パセリ	お茶 ウエハース	
11	水	ごはん 煮魚 土佐和え みそ汁	牛乳 クッキー	砂糖、油、ごま、米、押麦	白身魚、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、油揚げ、かつお節	ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい	
12	木	おにぎり チャンポン 揚げシュウマイ 果物	牛乳 かりんとう	ゆで中華めん、油、片栗粉、砂糖、米	卵、豚肉、牛乳、シュウマイ	りんご、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 ビスケット	
13	金	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 (手作り) キャロットゼリー	ざといも、板こんにゃく、砂糖、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、ちくわ、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、れんこん、ごぼう、レモン、かんてん	牛乳 果物	
14	土	ごはん しょうが焼き 粉ふき芋 果物	牛乳 クラッカー	じゃがいも、油、米、押麦	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳 ポーロ	
15	日							
16	月	ごはん 親子丼 しらす和え	牛乳 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、しらす干し	ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、あおのり	お茶 ウエハース	

今治市医師会保育所 エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物	(手作り) ゴソルークとフルーツ のミルクかけ	小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、米、押麦	鶏ささみ、牛乳、だいず、卵、しらす干し	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ	お茶 クッキー
18	水	ごはん ポークカレー ツナサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、カレールウ、油、砂糖、米、押麦	豚肉、牛乳、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、レモン	お茶 せんべい
19	木	おにぎり ナゲット チーズサラダ かぼちゃの煮物	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ホットケーキ粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、スキムミルク、チーズ	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、しょうが、かぼちゃ	お茶 ビスケット
20	金	ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ かきたま汁 	お茶 ヨーグルト ウエハース	マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、さわら、卵、鶏ささ身	トマト、そらまめ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ	牛乳 果物
21	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クッキー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 クラッカー
22	日						
23	月	ごはん ひじきの炒り煮 さきいかのサラダ	お茶 (手作り) ピースごはん	米、マヨネーズ、砂糖、油、押麦	豚肉、油揚げ、さつまいも、さきいか、だいず	キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、ひじき、こんぶ	牛乳 せんべい
24	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース 小松菜のごまあえ みそ汁	牛乳 バターブリッツ	さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、ごま、砂糖、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、麦みそ、ハム、ちくわ、油揚げ、牛乳	小松菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、らっきょう、ねぎ	お茶 ポーロ
25	水	ごはん 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 ゆで野菜	牛乳 味付けパン	油、マヨネーズ、砂糖、ごま、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、さつまいも、油揚げ、だいず	スナップえんどう、にんじん、切干だいこん、ねぎ、こんぶ	お茶 ウエハース
26	木	ごはん レバーの甘辛煮 コールスローサラダ	牛乳 せんべい	じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	鶏レバー、牛乳、ハム	きゅうり、キャベツ、りんご、コーン、しょうが	牛乳 クッキー
27	金	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ 果物	牛乳 (手作り) サンドイッチ	食パン、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、すりごま、米、押麦	さけ、牛乳、卵、ハム、バター	りんご、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン	お茶 クラッカー
28	土	ごはん 豚汁 キャベツと卵の炒めもの	牛乳 ビスケット	じゃがいも、板こんにゃく、油、すりごま、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳、ウインナー、麦みそ	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 果物
29	日						
30	月	ロールパン スパゲティナポリタン 海藻サラダ 果物	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、ロールパン	牛乳、ベーコン、かにかまぼこ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン、レモン、わかめ	お茶 ポーロ
31	火	ごはん 魚の梅干煮 青菜の白和え すまし汁	牛乳 カステラ	板こんにゃく、干しそうめん、砂糖、すりごま、米、押麦	白身魚、木綿豆腐、牛乳、ちくわ、かまぼこ、麦みそ	こまつな、にんじん、えのきたけ、うめ干し、ねぎ	牛乳 ウエハース

5月5日はこどもの日です。この日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、ちまきや柏餅を食べる風習があります。ちまきは中国の故事が由来のもので無病息災の意味が、柏餅は柏の葉は新しい芽が出るまでは古い葉っぱは落ちずずっとあることから子孫繁栄を願う意味があるそうです。こどもたちの健やかな成長を見守りながら、いろいろな意味が込められた行事食を伝えていきたいですね。

