



5月

献立表

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	水	ごはん チンジャオロース トマトの中華風サラダ みそ汁	お茶 プリン	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、木綿豆腐、 麦みそ、油揚げ	ビーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 果物					
2	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 じゃがいも、板こんにゃく、油、黒砂糖、砂糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、 卵、かにかまぼこ、ちくわ	きゅうり、にんじん、 たけのこ、ごぼう、れんこん	お茶 クラッカー 					
3	金	憲法記念日	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>○●○大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」○●○</p> <p>昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>いただきます</p>  <p>料理の食材となった自然の恵みへの感謝 神々やご先祖様への感謝</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ごちそうさま</p>  <p>料理を作ってくれた人だけでなく、 関わってくれたあらゆる人への感謝</p> </div> </div> </div>									
4	土	みどりの日										
5	日	こどもの日										
6	月	振替休日										
7	火	ごはん レバーの甘煮 チーズサラダ わかめスープ						牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 板こんにゃく、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏レバー、牛乳、 チーズ、ハム	トマト、きゅうり、 しょうが、わかめ	お茶 ポーロ
8	水	ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁						牛乳 (手作り) ココアホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、 板こんにゃく、砂糖、油、すりごま	白身魚、木綿豆腐、 牛乳、卵、麦みそ、ちくわ、油揚げ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	お茶 ビスケット
9	木	ごはん さばのカレー揚げ スナップえんどうのサラダ 果物 	牛乳 ビスケット	米、小麦粉、油、 マヨネーズ、片栗粉	さば、牛乳、ハム	バナナ、スナップえんどう、 にんじん、コーン	お茶 せんべい					
10	金	ごはん 五目豆 中華風卵焼き 	お茶 (手作り) たけのこおこわ	米、もち米、板こんにゃく、砂糖、 ごま油、三温糖	卵、鶏もも肉、豚肉、 だいず、ツナ、ちくわ	にんじん、れんこん、 たまねぎ、ごぼう、たけのこ、 しめじ、こんぶ、ねぎ、 こんぶ、干しいたけ	牛乳 クラッカー					
11	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま酢あえ	お茶 クッキー	米、砂糖、油、 ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、 牛乳、かにかまぼこ、みそ	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 ら	牛乳 クラッカー					
12	日											
13	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 スプリングサラダ すまし汁	牛乳 かりんとう	米、じゃがいも、 しらたき、マヨネーズ、 干しそめん、油、砂糖	焼き豆腐、牛肉、 卵、牛乳、ハム、 かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、 コーン、ねぎ	お茶 ウエハース					
14	火	ごはん チキンカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 カレールウ、油、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、レモン果汁、 わかめ	お茶 ポーロ					
15	水	ごはん 白身魚のフライ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、食パン、砂糖、 油、ごま、ごま油	白身魚、牛乳、 卵、鶏ささ身	バナナ、きゅうり、 にんじん、切り干しだい こん	お茶 クラッカー					
16	木	ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え 粉ふき芋	牛乳 (手作り) サンドイッチ	米、食パン、じゃがいも、 油、片栗粉、マヨネーズ、 マーガリン、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、 卵、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 いちごジャム、あおりの、 にんにく、しょうが	牛乳 ポーロ					

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	金	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	卵、豚肉、牛乳、さつまいも、油揚げ、だいず、粉チーズ、しらす干し	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
18	土	ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ	お茶 せんべい	米、じゃがいも、ごま	豚肉、牛乳、ウインナー、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん	牛乳 クラッカー
19	日						
20	月	ごはん 鶏とえのきのつくね さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) ピースごはん	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、卵、さきいか	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、こんぶ	牛乳 ビスケット
21	火	おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ 果物	牛乳 バターブリッツ	ゆで中華めん、米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉、牛乳	パイナップル、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 せんべい
22	水	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ かきたま汁	コーンフレーク	米、コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、すりごま	牛乳、さけ、卵、ハム、バター	ごぼう、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ	お茶 クッキー
23	木	ごはん 魚のフライ・タルタルソース もやしのごま酢あえ	牛乳 (手作り) おからドーナツ	米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、ホットケーキ粉	白身魚、牛乳、かにかまぼこ、卵、ハム、おから、きな粉	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 ウエハース
24	金	ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁 	牛乳 (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、砂糖、すりごま	さわら、木綿豆腐、牛乳、鶏ささ身、麦みそ、油揚げ	トマト、そらめ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ、あおのり	お茶 クッキー
25	土	ごはん チャンプルー 中華スープ	お茶 クラッカー	米、はるさめ、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	牛乳 ポーロ
26	日						
27	月	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ ひじきのミルクサラダ 果物	お茶 (手作り) 焼きうどん	米、小麦粉、さつまいも、ゆでうどん、油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ささみ、ハム、卵、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、ピーマン、コーン、ひじき、干しいたけ	牛乳 クッキー
28	火	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、ハム、かまぼこ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、コーン、ねぎ、カットわかめ	お茶 ウエハース
29	水	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのあえ物 果物	牛乳 カステラ	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	牛肉、牛乳、ツナ	パイナップル、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	お茶 ビスケット
30	木	ごはん 回鍋肉 リャンパンサンス 	牛乳 (手作り) キャロットゼリー	米、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、米粉、ごま油、ごま	豚肉、牛乳、卵、ハム、米みそ	りんご、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、レモン、かんでん、しょうが、にんにく	お茶 せんべい
31	金	ごはん さばのごまみそかけ きゅうりと春雨の酢の物 きのこのスープ	牛乳 クッキー	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま	さば、牛乳、みそ、しらす干し	きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい

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に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。