

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	木	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 （手作り） たけのこおこわ	米、もち米、ごま油、三温糖、片栗粉、砂糖	豚肉、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ	ピーマン、トマト、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、コーン、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、こんぶ	牛乳 果物
2	金	ごはん さばのカレー揚げ スナッブえんどうのサラダ 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、スナッブえんどう、にんじん、コーン缶	お茶 せんべい
3	土	憲法記念日	○●○大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」○●○ 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。 【いただきます】 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 【ごちそうさま】 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				
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ごはん ハンバーグ コロコロサラダ マカロニスープ	お茶 （手作り）フルーツプリン	米、パン粉、油、マカロニ・スパゲティ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、卵、ベーコン	トマト、たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、コーン	お茶 クッキー
8	木	ごはん 筑前煮 中華風卵焼き 果物	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	卵、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、ちくわ	りんご、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ねぎ	お茶 ボーロ
9	金	ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え みそ汁	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、麦みそ、しらす干し、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 ビスケット
10	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、にら	牛乳 せんべい
11	日						
12	月	ごはん 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、小麦粉、パン粉	白身魚、牛乳、卵、鶏ささ身、無塩バター	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	お茶 クラッカー
13	火	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、干しそうめん、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	水	ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁	牛乳 （手作り）ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、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
15	木	おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ	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	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
16	金	ごはん コロッケ ちくわ煮とごぼうの炊き合わせ ブロッコリーの甘酢	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、ごま	牛乳、コロッケ、ちくわ、かにかまぼこ	ごぼう、ブロッコリー、コーン	お茶 クッキー

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	土	ごはん チャンプルー 中華スープ	お茶 せんべい	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、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 クッキー
18	日						
19	月	ごはん 鶏とえのきのつくね 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、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、卵、さきいか	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しょうが、こんぶ	牛乳 せんべい
20	火	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 クッキー	米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま	白身魚、牛乳、かにかまぼこ、卵、ハム	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
21	水	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 ボーロ
22	木	ごはん ひじきの炒り煮 華風サラダ 果物	牛乳 （手作り） サモサ	米、砂糖、油、ごま、ごま油、餃子の皮	豚肉、牛乳、ハム、さつま揚げ、油揚げ、だいず	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、しめじ、ひじき、玉ねぎ	お茶 せんべい
23	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、そらまめ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、あおのり	お茶 クッキー
24	土	ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ	お茶 クラッカー	米、じゃがいも、ごま	豚肉、牛乳、ウィンナー、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 せんべい
25	日						
26	月	ごはん レバー煮 コールスローサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	鶏レバー、絹ごし豆腐、牛乳、ハム、かまぼこ	きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	お茶 ウエハース
27	火	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、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	お茶 ビスケット
28	水	ごはん 魚のみそ煮 きゅうりと春雨の酢の物 きのこのスープ	お茶 （手作り） 焼きうどん	米、ゆでうどん、はるさめ、砂糖、油	さば、豚肉、麦みそ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ、わかめ	牛乳 果物
29	木	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、牛乳、さつま揚げ、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
30	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ ひじきのミルキーサラダ 果物	牛乳 クッキー	米、小麦粉、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ささみ、ハム、卵	パイン缶、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、ひじき	お茶 せんべい
31	土	ごはん 回鍋肉 はるさめサラダ	お茶 せんべい	米、砂糖、はるさめ、油、ごま	豚肉、牛乳、ハム、米みそ	キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 ボーロ

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、ちまぎや柏餅を食べる風習があります。ちまぎ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。