

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	金	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、かにかま ぼこ、卵、ハム、 牛乳	もやし、こまつな、に んじん、きゅうり	お茶 せんべい
2	土	ごはん チャンプルー 中華スープ	お茶 ビスケット	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	牛乳 クラッカー
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日	<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</p>				
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	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	牛乳 クラッカー	米、小麦粉、マヨ ネーズ、バター、 すりごま	さけ、牛乳、卵、 ハム	ごぼう、こまつな、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、コーン 缶、ねぎ	お茶 クッキー
8	金	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
9	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 クラッカー
10	日						
11	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 スプリングサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	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
12	火	ごはん 筑前煮 かぼちゃの天ぷら	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ちくわ	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、か ぼちゃ	牛乳 ポーロ
13	水	ごはん ひじきの炒り煮 華風サラダ	牛乳 （手作り） キャロットゼリー ウエハース	米、砂糖、油、ご ま、ごま油	豚肉、牛乳、ハ ム、さつま揚げ、 油揚げ、だいず	にんじん、キャベツ、 きゅうり、トマト、しめ じ、ひじき、レモン果 汁、かんてん	お茶 せんべい
14	木	おにぎり チャンボン ごぼうの甘辛揚げ 果物	牛乳 （手作り） サンドイッチ	ゆで中華めん、 米、油、片栗粉、 砂糖、食パン、 マーガリン	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、いちごジャ ム	お茶 クッキー
15	金	わかめおにぎり せんざんき 高野豆腐煮 マカロニサラダ	牛乳 （手作り） フレンチトースト	米、油、砂糖、マ ヨネーズ、片栗 粉、食パン	牛乳、鶏もも肉、 ハム、卵、凍り豆 腐	きゅうり、にんじん、 キャベツ、しょうが	お茶 クラッカー
16	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 せんべい

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 日						
18 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、えのきだけ、 たまねぎ、しょうが、こ んぶ	牛乳 クッキー
19 火	ごはん さばのカレー揚げ きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 せんべい	米、小麦粉、油、 はるさめ、片栗粉	さば、牛乳、しら す干し	きゅうり、わかめ	お茶 ビスケット
20 水	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、こ ま	卵、豚肉、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
21 木	ごはん ナゲット リャンパンサンス 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、はるさめ	鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、牛乳、麦 みそ、ハム、油揚 げ	たまねぎ、トマト、 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 せんべい
22 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、えのきだ け、コーン缶、ねぎ、 あおのり	お茶 クッキー
23 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え	お茶 せんべい	米、しらたき、砂 糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 かにかまぼこ、凍 り豆腐	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 きゅうり	牛乳 ビスケット
24 日						
25 月	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 のきだけ	お茶 ビスケット
26 火	ごはん 魚のみそ煮 ひじきのミルクーサラダ きのこのスープ	お茶 (手作り) 焼きうどん	米、ゆでうどん、 マヨネーズ、油、 砂糖	さば、豚肉、ハ ム、麦みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、 ピーマン、しめじ、コー ン、ひじき、ねぎ、しょ うが、キャベツ	牛乳 せんべい
27 水	ごはん レバー煮 コールスローサラダ すまし汁	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、 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、万 能ねぎ、しょうが、 カットわかめ	お茶 ウエハース
28 木	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、 カレー粉、油、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	パイナップル、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 せんべい
29 金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ささみと切干大根の中華サラダ わかめスープ	コーンフレーク	米、コーンフレ ーク、油、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、白身魚、鶏 ささ身	きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、わ かめ	お茶 ポーロ
30 土	ごはん 回鍋肉 キャベツのごま酢和え	お茶 せんべい	米、砂糖、油、ご ま油、ごま	豚肉、牛乳、米み そ、しらす干し	キャベツ、もやし、 きゅうり、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ	牛乳 ビスケット
31 日						

〇●〇大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」〇●〇

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。