

2021 年 5月 給 食 献 立 表

日(曜日)	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	乳児のみ	(手)は手作り
6 (木)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 野菜たっぷりスープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・昆布	トマト・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜 キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・生椎茸	スパゲティ・オリーブオイル	塩 酢 コンソメ・醤油・塩	果物 牛乳	マーマレードケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
7 (金)	ポークカレー ミックスサラダ	豚肉 ロースハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ	カレー粉・カレールウ・コンソメ 塩	果物 牛乳	チーズ クッキー 牛乳
8(土)						お菓子・牛乳	
10 (月)	親子汁 小魚 人参サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん	玉ねぎ・人参・生椎茸・ねぎ 人参・もやし・ほうれん草・コーン	砂糖 砂糖・サラダ油	醤油・みりん 酢 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	お菓子 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳
11 (火)	鯖の塩焼き 野菜のナムル ほうれん草のかき玉汁	鯖 ひじき 卵・鰹節	きゅうり・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・ごま油 片栗粉	塩 塩・醤油・酢 醤油・みりん・塩	果物 牛乳	いも餅(手) 0.1歳 ふかし芋 牛乳
12 (水)	鶏肝のしぐれ煮 キャベツとわかめのごまマヨ和 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝 わかめ 油揚げ・味噌・煮干し	土生姜 キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・油 砂糖・ごま・マヨネーズ じゃが芋	醤油・みりん 醤油 醤油	果物 牛乳	ドーナツ 0.1歳 お菓子 牛乳
13 (木)	豚の生姜焼き 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 もやし・人参・ねぎ	砂糖・油	酢 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト せんべい
14 (金)	麻婆豆腐 小魚 春雨スープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	土生姜・人参・ニラ・ねぎ・にんにく・玉ねぎ もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	片栗粉・三温糖 春雨	醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	お菓子 牛乳	スナックパン 0.1歳 ロールパン 牛乳
15(土)						お菓子・牛乳	
17 (月)	高野豆腐と干し椎茸の含め煮 小魚 豚汁	高野豆腐・鰹節・煮干し かえりちりめん 豚肉・鰹節・味噌	干し椎茸・ミックスベジタブル 大根・人参・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・生椎茸	砂糖 さつま芋	醤油・みりん 酢 醤油	お菓子 牛乳	バナナ クッキー 牛乳
お弁当の日 18(火)	しらすチャーハン もやしスープ	じゃこ・卵 ツナ・わかめ・昆布	人参・ねぎ・玉ねぎ もやし・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ねぎ	米・ごま油・ごま	コンソメ・醤油 コンソメ・塩	お菓子 牛乳	餃子ピザ(手) 0.1歳 りんご・お菓子 牛乳
19 (水)	わかめご飯 鮭のチーズパン粉焼き ひじきのスパゲティソテー お誕生日会 レタススープ	わかめ 鮭 ひじき ツナ・昆布・鰹節	パセリ 赤ピーマン・ピーマン・えのき レタス・玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸	米 パン粉・粉チーズ・油 スパゲティ	塩 塩・コンソメ・醤油 塩・コンソメ・醤油	お菓子 牛乳	ケーキ 0.1歳蒸しパン 牛乳
20 (木)	五目豆腐 小魚 かぼちゃの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・椎茸・生姜 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油・みりん 酢 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト せんべい
21 (金)	チキンカレー きゅうりとツナのサラダ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま	カレー粉・カレールウ・コンソメ 塩・酢	果物 牛乳	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
22(土)						お菓子・牛乳	
24 (月)	野菜ビーフン 小魚 根菜のカレースープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・玉ねぎ・もやし 人参・玉ねぎ・レンコン・パセリ	ビーフン・油・片栗粉 じゃが芋・片栗粉	塩・コンソメ・醤油・中華だし 酢 コンソメ・塩・カレー粉・醤油	お菓子 牛乳	オレンジ クラッカー 牛乳
25 (火)	鯖の香味焼き キャベツと小松菜のおかか和え 亀岡れんげ園外 ごぼうの味噌汁	鯖 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 キャベツ・小松菜・人参 人参・ごぼう・ねぎ		醤油・みりん 醤油・みりん 醤油	果物 牛乳	黒糖蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
26 (水)	ポークビーンズ 小魚 えのきと大根の味噌汁	豚肉・大豆 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・わかめ・味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールトマト缶 大根・えのき・ねぎ	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・サラダ油	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 醤油	果物 牛乳	ヨーグルト お菓子
27 (木)	チャプチェ 小魚 中華風コーンスープ	牛肉 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	人参・ピーマン・パプリカ・ほうれん草・にんにく クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	春雨・ごま油・ごま・砂糖 片栗粉	醤油 酢 塩・醤油・コンソメ	果物 牛乳	シュガートースト(手) 0.1歳 スティックパン 牛乳
28 (金)	鶏じゃが 小魚 麩と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆・こんにゃく 玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・砂糖 麩	醤油	お菓子 牛乳	チーズ お菓子 牛乳
29(土)						お菓子・牛乳	
31 (月)	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小魚 はんぺんの澄まし汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん はんぺん・わかめ・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・ニンニク・生姜 生椎茸・三つ葉	じゃが芋・ごま油・砂糖・片栗粉	醤油・酒・みりん 酢 醤油・みりん	お菓子 牛乳	バナナ クラッカー 牛乳

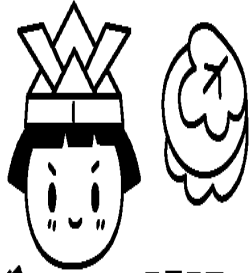
- ★ 0・1・2歳児は、完全給食です。
- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつがあります。(変更する事もあります)
- ★ 0・1歳児の野菜ジュース・飲むヨーグルトは牛乳もしくは、お茶になります。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(19日)は、主食は要りません。
- ★ つくし・れんげ・すみれ組は、お弁当の日(18日)は副食入りお弁当、水筒(お茶入り)、おしぼり、シートをご用意ください。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

+ + 食事だより 5月

5月の旬食材

グリーンピース アスパラガス

春キャベツ 新じゃが芋 新ごぼう



たんご

5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



調理室
の工夫

生野菜は出しません

生野菜は、どんな献立の場合にも出しません。全ての野菜には、焼く・煮るなど火を通してあります。

イチゴのできる時季

年中出回っているイチゴですが、本来の収穫期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることができる「イチゴ狩り」の経験をするのも良いでしょう。

