



# 5月給食献立表



令和2年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 ひとくちビスケット	三色丼・スナップエンドウのマヨ和え・みそ汁	牛乳 三上 かしわもち 三未 こどもの日ゼリー
2	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン・じゃがいもの中華スープ・バナナ	牛乳 ビスケット
7	木	牛乳 コーンフレーク	さわらのごま焼き・アスパラガスのきんぴら・小松菜納豆・けんちん汁	牛乳 かりかりごぼう・えび満月
8	金	牛乳 あんぱんせんべい	御飯・鶏肉の南蛮漬け・切干大根のサラダ・コーンスープ・オレンジ	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
9	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・青菜の磯あえ・バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	牛乳 クラッカー	豚肉と厚揚げの味噌炒め・粉ふき芋・ひじきのじゃこ煮・もも缶	牛乳 豆乳もち
12	火	牛乳 エースコイン	鮭のマヨパン粉焼き・干草あえ・煮豆・みそ汁	牛乳 塩焼きそば
13	水	牛乳 ウエハース	鶏肉のすき焼き煮・キャベツのおかか和え・焼きのり・ししゃも・オレンジ	牛乳 アーモンドクッキー
14	木	牛乳 バナナ	鶏肉の香味揚げ・チャプチェ・手作りふりかけ・竹の子のスープ	牛乳 小魚・そら豆の塩ゆで こんがりさくさく
15	金	牛乳 プチスナック	ハヤシチュー・グリーンサラダ・ウインナー・パン缶	牛乳 ベジータケーキ
16	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン・ごま塩サラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 アスパラガス	タンドリーチキン・アスパラガスのサラダ・トマト・豆乳スープ	牛乳 あじさいゼリー
19	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	新じゃがのそぼろ煮・青菜のおかか和え・小魚ごま風味・パン缶	牛乳 みかんかるかん
20	水	牛乳 ひとくちビスケット	魚の生姜煮・五色炒め・焼き春巻・わかめのすまし汁	牛乳 じゃがたこ焼き
21	木	牛乳 コーンフレーク	干草焼き・グリーンポテト・もずく入りみそ汁(三未・梅ちりごはん)	牛乳 チーズ・ココナッツサブレ
22	金	牛乳 あんぱんせんべい	アラスカ御飯・さわらの磯辺揚げ・彩野菜のごま和え・トマト 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 フリーカットケーキ
23	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・鶏肉と野菜のスープ・バナナ	牛乳 ビスケット
25	月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・切干大根の酢の物・ミートボール・もも缶	牛乳 米粉のココア蒸しパン
26	火	牛乳 エースコイン	ポテトときのこのデミグラタン・ブロッコリーのお浸し・卵スープ	牛乳 フルーツヨーグルト
27	水	牛乳 ウエハース	豚肉と野菜のごま炒め・春雨サラダ・豆乳汁・メロン	牛乳 きなこクッキー
28	木	牛乳 バナナ	魚のかば焼き・野菜とわかめの酢の物・納豆・麩のすまし汁	牛乳 五目おにぎり
29	金	牛乳 プチスナック	大豆入りカレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・オレンジ	牛乳 ピザトースト
30	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・青菜とちりめんの和え物・バナナ	牛乳 ビスケット

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



## 給食だより

**5月5日は端午の節句**

端午の節句は柏餅やちまきを食べますが、ちまきは中国伝来に対し、柏餅は日本発祥です。文化の違いで西ではちまき、東では柏餅が主流となりました。柏餅を包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、跡継ぎが絶えない子孫繁栄に結びつき、端午の節句の縁起の良い食べ物として広まりました。

**旬を食べよう アスパラガス**

アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。新陳代謝を促し、疲労回復にも効果があり、利尿作用もあります。選ぶ時は穂先が締まっているもの、根本のあたりまで張りがある切り口が新しいものが新鮮です。しわつぼかったり切り口が茶色のものはやめましょう。