



# 5月 給食献立




榎ヶ原ちどり保育園 平成29年5月1日

| 日  | 曜 | 3歳未満児<br>10時のおやつ | 給食献立名                                      | 3時のおやつ   |
|----|---|------------------|--|--|
| 1  | 月 | 牛乳 こんがりサクサク      | 新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし 小魚三杯酢 オレンジ               | 牛乳 ピザトースト  |
| 2  | 火 | 牛乳 ルヴァンクラシカル     | 鱈の生姜煮 五色和え 豆乳汁                             | 牛乳 <small>3未 こいのぼりクレープ<br/>3上 かしわもち</small>            |
| 6  | 土 | 牛乳 ビスケット         | スパゲッティーナポリタン ごま塩サラダ バナナ                    | 牛乳 ビスケット   |
| 8  | 月 | 牛乳 ルヴァン          | 豆腐のカレー煮 アスパラガスと人参のソテー 粉ふき芋                 | 牛乳 ミニメロンパン   |
| 9  | 火 | 牛乳 バナナ           | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんのあえもの けんちん汁              | 牛乳 ココア蒸しぱん   |
| 10 | 水 | 牛乳 プチスナック        | 鶏肉の唐揚げ チャプチェ すまし汁 手作りふりかけ                  | 牛乳 ヨーグルト苺ソースがけ   |
| 11 | 木 | 牛乳 コーンフレーク       | 千草焼き ブロッコリーのごまあえ 具だくさん汁                    | 牛乳 ココナッツサブレ  |
| 12 | 金 | 牛乳 ウエハース         | ハヤシシチュー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ                   | 牛乳 とんがりコーン   |
| 13 | 土 | 牛乳 ビスケット         | きつねうどん バナナ                                 | 牛乳 ビスケット   |
| 15 | 月 | 牛乳 こんがりサクサク      | 豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト しゅうまい                  | 牛乳 ぼたぼた焼き  |
| 16 | 火 | 牛乳 ルヴァンクラシカル     | 新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし 小魚三杯酢                    | 牛乳 米粉のセサミスティック   |
| 17 | 水 | 牛乳 マンナ           | 五目汁 きゅうりとわかめの酢の物 ウィナー                      | 牛乳 バナナケーキ  |
| 18 | 木 | 牛乳 シガーフライ        | 大豆入りかき揚げ 土佐酢あえ わかめスープ                      | 牛乳 チーズ・動物ビスケット   |
| 19 | 金 | 牛乳 乳ボーロ          | アラスカごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごまあえ すまし汁 トマト オレンジ | 牛乳 小魚・おにぎりせんべい   |
| 20 | 土 | 牛乳 ビスケット         | スパゲッティーナポリタン ごま塩サラダ バナナ                    | 牛乳 ビスケット   |
| 22 | 月 | 牛乳 ルヴァン          | 豆腐のカレー煮 アスパラガスと人参のソテー 粉ふき芋                 | 牛乳 ミニメロンパン   |
| 23 | 火 | 牛乳 バナナ           | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんのあえもの けんちん汁              | 牛乳 じゃがたこ焼き   |
| 24 | 水 | 牛乳 プチスナック        | 鶏肉の唐揚げ チャプチェ わかめスープ 手作りふりかけ                | 牛乳 豆乳もち  |
| 25 | 木 | 牛乳 コーンフレーク       | 千草焼き ブロッコリーのごまあえ 具だくさん汁                    | 牛乳 ココナッツサブレ  |
| 26 | 金 | 牛乳 ウエハース         | 三色丼 キャベツの磯あえ トマト メロン                       | 牛乳 とんがりコーン   |
| 27 | 土 | 牛乳 ビスケット         | きつねうどん バナナ                                 | 牛乳 ビスケット   |
| 29 | 月 | 牛乳 アスパラガス        | 高野豆腐の五目煮 青菜のしらすあえ ししゃもフライ パイン缶             | 牛乳 ベジータケーキ   |
| 30 | 火 | 牛乳 ジャムサンド        | 魚の磯辺揚げ 切干大根のあえもの えのき納豆                     | 牛乳 <small>3未 小魚甘辛・シガーフライ<br/>3上 小魚アーモンド・シガーフライ</small> |
| 31 | 水 | 牛乳 マンナ           | タンドリーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳スープ                  | 牛乳 かるかん  |



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

