



# 5月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成31年5月7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                                |
|----|---|------------------|--|---------------------------------------|
| 7  | 火 | 牛乳 バナナ           | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの酢の物 みそけんちん汁               | 牛乳 (3未)ゼリー (3上)柏もち                    |
| 8  | 水 | 牛乳 プチスナック        | 豚肉の香味揚げ チャプチェ わかめスープ オレンジ                    | 牛乳 豆乳もち                               |
| 9  | 木 | 牛乳 クラシカル         | 筑前煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味                           | 牛乳 梅の香おにぎり                            |
| 10 | 金 | 牛乳 アンパンマンビスケット   | ハヤシシチュー 切干大根のサラダ メロン                         | 牛乳 小魚 揚げ小丸                            |
| 11 | 土 | 牛乳 ビスケット         | きつねうどん キャベツのごま和え バナナ                         | 牛乳 ビスケット                              |
| 13 | 月 | 牛乳 エースコイン        | 新じゃがのそぼろ煮 青菜の磯和え 納豆                          | 牛乳 ココアクッキー                            |
| 14 | 火 | 牛乳 シガーフライ        | ポークビーンズ 新ごぼうのマヨサラダ ウインナー                     | 牛乳 ヨーグルトの莓ソースかけ                       |
| 15 | 水 | 牛乳 ぱくっとサンド       | 鱈の生姜煮 五色炒め すまし汁 (3未 梅ちりごはん)                  | 牛乳 お好み焼き                              |
| 16 | 木 | 牛乳 ルヴァン          | 千草焼き グリーンポテト もずく入りみそ汁                        | 牛乳 チーズ たつまき                           |
| 17 | 金 | 牛乳 こんがりサクサク      | アラスカごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え わかめスープ トマト オレンジ | 牛乳 バームクーヘン                            |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット         | スパゲッティナポリタン ごま塩サラダ バナナ                       | 牛乳 ビスケット                              |
| 20 | 月 | 牛乳 プチスナック        | 筑前煮 青菜のおひたし 小魚ごま風味                           | 牛乳 ベジータケーキ                            |
| 21 | 火 | 牛乳 バナナ           | 鮭のレモン風味焼き ひじきとちりめんの酢の物 みそけんちん汁               | 牛乳 チーズ蒸しパン                            |
| 22 | 水 | 牛乳 アンパンマンビスケット   | 鶏肉のすき焼き煮 キャベツのおかか和え パイン缶 焼きのり                | 牛乳 そら豆の塩ゆで                            |
| 23 | 木 | 牛乳 ぱくっとサンド       | 豚肉の香味揚げ チャプチェ すまし汁 桃缶                        | 牛乳 ココナッツサブレ                           |
| 24 | 金 | 牛乳 乳ボーロ          | ハヤシシチュー 切干大根のサラダ オレンジ                        | 牛乳 昆布 サッポロポテト                         |
| 25 | 土 | 牛乳 ビスケット         | きつねうどん キャベツのごま和え バナナ                         | 牛乳 ビスケット                              |
| 27 | 月 | 牛乳 エースコイン        | 新じゃがのそぼろ煮 青菜の磯和え 納豆 オレンジ                     | 牛乳 ココアクッキー                            |
| 28 | 火 | 牛乳 シガーフライ        | 魚のお茶入り天ぷら 千草和え みそ汁                           | 牛乳 磯辺いももち                             |
| 29 | 水 | 牛乳 クラシカル         | 豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆                        | 牛乳 とんがりコーン                            |
| 30 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク      | 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 ピザトースト                             |
| 31 | 金 | 牛乳 ルヴァン          | テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え すまし汁                         | 牛乳 (3未)小魚甘辛 アスパラガス (3上)小魚アーモンド アスパラガス |

## 給食だより

### 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。

