



5月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 4年 5月 1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|--|------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 コーンフレーク | トンカツ マカロニサラダ トマト 豆乳スープ | 牛乳 プチスナック |
| 6 | 金 | 牛乳 ルヴァン | ビビンバ丼 ブロッコリーのゆかり和え スマイルポテト オレンジ | 牛乳 こどもの日ゼリー |
| 7 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ | 牛乳 菓子 |
| 9 | 月 | 牛乳 ウエハース | 鶏肉のすき焼き煮 キャベツのごま酢あえ しゅうまい みかん缶 | 牛乳 ベジータケーキ |
| 10 | 火 | 牛乳 エースコイン | 千草焼き ひじきの五目煮 グリーンポテト みそ汁 | 牛乳 米粉蒸しパン |
| 11 | 水 | 牛乳 バナナ | 鯖の西京焼き 千草和え えのき納豆 ふのすまし汁 | 牛乳 梅の香おにぎり |
| 12 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク | ちくわの磯辺揚げ じゃがいもとアスパラガスのきんぴら けんちん汁 オレンジ | 牛乳 小魚の甘辛・野菜かりんどう |
| 13 | 金 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | ドライカレー コールスローサラダ ウィンナー バナナ | 牛乳 ヨーグルト毒ソースかけ |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼きそば きゅうりの酢の物 オレンジ | 牛乳 菓子 |
| 16 | 月 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 高野豆腐の五目煮 春雨の酢の物 ミートボール もも缶 | 牛乳 かるかん |
| 17 | 火 | 牛乳 マンナ | アスパラガスのグラタン ブロッコリーの塩ゆで ポテトスープ オレンジ | 牛乳 きなこクリームサンド |
| 18 | 水 | 牛乳 乳ボーロ | 魚のかば焼き 五色和え もずく入りみそ汁 ひじきのふりかけ | 牛乳 フルーツヨーグルト |
| 19 | 木 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | タンドリーチキン スパゲティソテー 野菜スープ みかん缶 | 牛乳 豆乳もち |
| 20 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | ハヤシライス フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ | 牛乳 ぼたぼた焼き |
| 21 | 土 | 牛乳 ビスケット | きつねうどん 青菜の磯和え バナナ | 牛乳 菓子 |
| 23 | 月 | 牛乳 エースコイン | 鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト ワンタンスープ (3未 菜めし) | 牛乳 昆布・シガーフライ |
| 24 | 火 | 牛乳 アスパラガス | さつま汁 青菜のおひたし チキンナゲット 味付けのり オレンジ | 牛乳 ピザトースト |
| 25 | 水 | 牛乳 ウエハース | 炒り豆腐 スナックえんどうのマヨ和え 焼き春巻 バナナ | 牛乳 人参ゼリー |
| 26 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク | 豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きポテト わかめサラダ 手作りふりかけ | 牛乳 レーズンクッキー |
| 27 | 金 | 牛乳 しるこサンドクラッカー | アラスカご飯 鯖の天ぷら 彩野菜のごま和え トマト 豆腐のすまし汁 パイン缶 | 牛乳 こいのぼりどら焼き |
| 28 | 土 | 牛乳 ビスケット | ポテサラサンド コンソメスープ バナナ | 牛乳 菓子 |
| 30 | 月 | 牛乳 バナナ | 鯖の生姜煮 ひじきの和え物 すまし汁 もも缶 | 牛乳 じゃがたこ焼き |
| 31 | 火 | 牛乳 乳ボーロ | 新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆 オレンジ | 牛乳 スイートボール |

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。

園では、柏餅の代わりにこどもの日ゼリーが出ます！お楽しみに☆

おいしく食べよう
グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。