



5月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 5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
1	月	ルヴァンクラシカル	千草焼き もやしの和え物 トマト みそ汁	きな粉クリームサンド
2	火	シガーフライ	みそカツ マカロニサラダ 豆乳スープ	こいのぼりドッグ
6	土	ビスケット	カレーうどん 切干大根の和え物 バナナ	菓子
8	月	乳ボーロ	豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆 かきたま汁	ヨーグルト苺ソースかけ
9	火	プチスナック	アスパラガスのグラタン ブロッコリーの塩ゆで もずくスープ パイン缶	米粉の蒸しパン
10	水	バナナ	魚のかば焼き 五色和え みそ汁 オレンジ	小魚・ポンスケ
11	木	コーンフレーク	鶏肉のすき焼き煮 キャベツのごま酢和え シューマイ 味付のり	おふラスク
12	金	ルヴァン	三色丼 ポテトサラダ ふのすまし汁 みかん缶	おかず蒸しパン
13	土	ビスケット	焼きそば きゅうりの酢の物 バナナ	菓子
15	月	マンナ	さつま汁 青菜のおひたし チキンナゲット ひじきふりかけ オレンジ	ごまクッキー
16	火	しるこサンドクラッカー	タンドリーチキン スパゲティソテー コンソメスープ バナナ	ベジータケーキ
17	水	アスパラガス	鮭の豆乳クリームソースかけ グリーンサラダ 豆腐のみそ汁	チーズポテトボール
18	木	エースコイン	豚肉と厚揚げのみそ炒め 焼きポテト 手作りふりかけ 中華スープ	豆乳もち
19	金	シガーフライ	ハヤシライス フレンチサラダ ゆで卵 バナナ	昆布・こんがりサクサク
20	土	ビスケット	ちゃんぽんラーメン ほうれん草のナムル オレンジ	菓子
22	月	アンパンマンビスケット	ハンバーグ ごまドレッシングサラダ コーンスープ	フルーツヨーグルト
23	火	プチスナック	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかか和え 納豆 バナナ	チーズ・ぼたぼた焼き
24	水	バナナ	八宝菜 焼き春巻 粉ふき芋 オレンジ	スイートブール
25	木	乳ボーロ	鶏肉のから揚げ チャプチェ トマト ワンタンスープ	かるかん
26	金	ルヴァン	アラスカご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え トマト 豆腐のすまし汁 オレンジ	ピザトースト
27	土	ビスケット	きつねうどん 青菜の磯和え バナナ	菓子
29	月	ウエハース	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	焼きビーフン
30	火	コーンフレーク	香味煮 ピーマンのおかか和え ウィナー パイン缶	レーズンクッキー
31	水	こんがりサクサク	鱈の照り焼き ひじきの和え物 みそ汁 バナナ	梅の香おにぎり

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。



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。



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。

