

# 5月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ	マカロニココア	豚肉 ツナ きな粉	米 マヨ マカロニ ココア	生姜 あさつき ブロッコリー コーン
2	火	中華粽 かき玉汁 牛乳	抹茶あんぱん	鶏挽肉 卵 牛乳 豆乳 こし餡	米 もち米 胡麻油 米粉	干し椎茸 人参 筍 隠元 小松菜 抹茶
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	鮭スパゲティー ベイクドじゃが	バナナ &煎餅	鮭フレーク 海苔 青海苔	スパゲティー じゃが芋 煎餅	法蓮草 玉葱 バナナ
7	日					
8	月	ご飯(ふりかけ) コールスローサラダ 鶏のマーマレード焼	胡麻ラスク	鶏肉 ふりかけ	米 マーマレード バター マヨ 食パン 黒胡麻	キャベツ 胡瓜 人参
9	火	鮭若布ご飯 けんちん汁 棒チーズ	ココアケーキ	鮭フレーク 棒チーズ 炊込若布 鶏肉 豆乳	米 里芋 HM ココア	大根 人参 干し椎茸
10	水	ご飯 切干大根の洋風煮 トマト煮込みハンバーグ 牛乳	林檎ジャムサンド	ハンバーグ 牛乳 ベーコン 油揚	米 食パン	トマト缶 林檎ジャム 切干大根 人参
11	木	若布うどん ツナの混ぜサラダ	焼玉蜀黍ご飯	若布 蒲鉾 ツナ	うどん マヨ 米	人参 キャベツ 胡瓜 トマト コーン
12	金	ご飯 回鍋肉 粉ふき芋 牛乳	チーズ蒸しパン	豚肉 牛乳 豆乳 チーズ	米 じゃが芋 胡麻油 小麦粉	キャベツ ピーマン 人参
13	土	ピラフ 豆乳スープ	あられ &オレンジ	ツナ 豆乳 ウインナー	米 バター じゃが芋 あられ	しめじ ピーマン 玉葱 キャベツ オレンジ
14	日					
15	月	焼きそば 南瓜サラダ	若布ご飯	牛肉 炊込若布	焼きそば麺 マヨ 米	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 胡瓜
16	火	ご飯 噛み噛みサラダ ササミ味噌照焼	ツナ蒸しパン	ササミ ツナ 豆乳	米 胡麻油 HM	切干大根 胡瓜 牛蒡 人参
17	水	バターロールパン 牛乳 ビーフシチュー 苺	五平餅	牛肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 ビーフシチューウ 米	玉葱 人参 ブロッコリー 苺
18	木	菜飯 鯖の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮	バナナケーキ	鯖 鶏挽肉 豆乳	米 じゃが芋 米粉	菜飯の素 人参 グリーンピース バナナ
19	金	イタリアンスパゲティー バナナ 牛乳	おかかご飯	豚肉 牛乳 鯉節	スパゲティー 米	玉葱 人参 ピーマン バナナ
20	土	二色丼 豆腐の味噌汁	クッキー& マスカットゼリー	豚挽肉 豆腐	米 クッキー ゼリー	法蓮草 玉葱
21	日					
22	月	ご飯 蕪の味噌汁 薩摩芋と鶏の甘辛煮	抹茶 パンケーキ	鶏肉 若布 豆乳	米 薩摩芋 HM	隠元 蕪 玉葱 抹茶
23	火	ご飯 小松菜のシラス和え ササミのゆかり焼き	南瓜餅	ササミ しらす きな粉	米 米粉	小松菜 人参 ゆかり キャベツ 南瓜
24	水	カレーライス 牛乳 胡瓜とツナの中華サラダ	竹輪の 磯辺焼き	牛肉 ツナ 牛乳 竹輪 青海苔	米 じゃが芋 胡麻油 カレールウ 小麦粉	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱
25	木	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の旨煮	メロンラスク	鯖 油揚 豆乳	米 すり胡麻 食パン HM バター	人参 レモン汁 切干大根
26	金	ご飯 焼売 鶏大根 牛乳	黄桃ケーキ	焼売 牛乳 鶏肉 豆乳	米 HM	人参 大根 黄桃缶
27	土	味噌ラーメン フルーツポンチ	かりんとう &棒チーズ	豚肉 棒チーズ	中華麺 かりんとう	人参 もやし 小松菜 蜜柑缶 バナナ
28	日					
29	月	ご飯 若布スープ 肉じゃがカレー風味 牛乳	オレンジ蒸しパン	豚肉 若布 牛乳	米 じゃが芋 カレー粉 米粉	人参 玉葱 コーン オレンジジュース
30	火	ご飯 めかじきの煮付 法蓮草の白和え	ベイクド薩摩芋	めかじき 豆腐 青海苔	米 練り胡麻 薩摩芋	法蓮草 人参
31	水	ご飯(ふりかけ) ササミのピザ風 春キャベツサラダ	きな粉サンド	ササミ ふりかけ 豆乳 ツナ 粉チーズ きな粉	米 マヨ 食パン	キャベツ 人参

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。

毎月10日は、トマトの日



東海市では毎月10日を「**トマトの日**」と定めています。

幼稚園でも毎月10日にトマトの入ったお給食を出しますので、楽しみにして下さい。

愛知県は、トマトの生産量「**全国3位**」

東海市は、「**カゴメ**」発祥の地・・・カゴメと言えば、トマトケチャップで有名ですね。

幼稚園に慣れてきた頃に出る疲れや倦怠感には・・・

**枝豆・大豆・南瓜・豚肉・鰻・玄米・ライ麦パン・レモン・ブルーベリー**

を食べると良いですよ。

そこで、一つレシピを紹介します。



おすすめレシピ 「 **豚肉と南瓜の金平** 」

**材料(4人分)**

- ・豚薄切り肉 80g
- ・南瓜 100g
- A・醤油 大匙1
- A・酒 大匙1
- A・砂糖 大匙1.5
- ・白胡麻 適量



**作り方**

1. 南瓜は、長さ3cmの太め千切りにし、レンジで2分加熱する。
2. フライパンに油を引き、豚肉を火が通るまで炒める。
3. (2)に、(1)とAを加え、汁気が無くなるまで炒め、最後に白胡麻を振りかける。



5月5日は「**こどもの日**」

こどもの日と言えば「ちまき」ですが、皆さんはどんな「ちまき」を思い浮かべますか？

ちまきと言っても地方によって違い、北海道から関東は、皮の中身が**おこわ**。東海から九州では、皮の中身が**甘いお団子**です。幼稚園では5月2日におこわのちまきを出します。お楽しみに♪

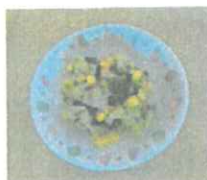
今月のレシピ 「 **ブロッコリーサラダ** 」

**材料(4人分)**

- ・ブロッコリー 120g
- ・コーン 20g
- ・ツナ 40g
- A・マヨネーズ 20g
- A・醤油 10g
- A・砂糖 12g

**作り方**

- ① ブロッコリーを1口大に切り、塩茹でし、冷ます。
- ② コーンとツナの汁気を切る。
- ③ ボウルに(1)と(2)を加え、Aで調味する。



幼稚園で人気の献立です。  
ご家庭でも作ってみてください！

