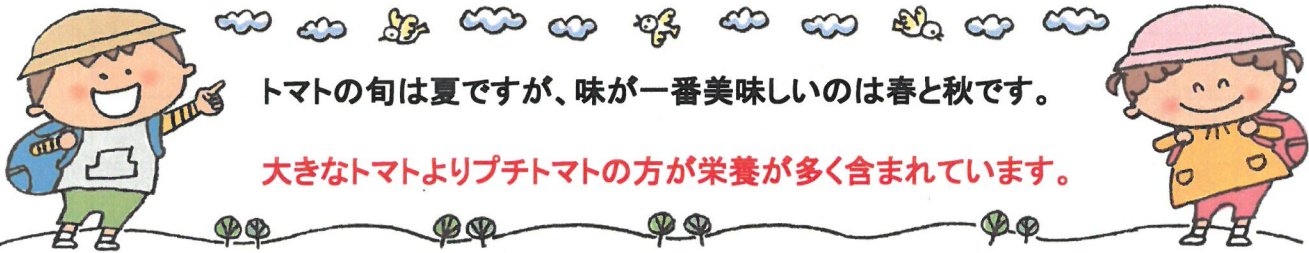




愛知県は、トマトの生産量が全国3位です！！



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。



八十八夜(5月1日)

八十八夜は、立春から88日目に当たる日で、春から夏へと変わる節目の日です。

「八十八」という字を組み合わせると「米」になる事から、豊作を祈った日でもあります。
八十八夜の頃には気候も安定し霜も無くなる事から、新茶の茶摘みが行われるようになりました。

色々なお茶

「緑茶、ウーロン茶、紅茶」それぞれ香りや味が全く違いますが、全て同じ茶葉から作られます。



今月のレシピ「桜海老ご飯」

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・桜海老 6g
- ・塩 1g



作り方

- ① 炊けたご飯に桜海老、塩を入れ全体に混ざるように混ぜる。

※塩はお好みで調節してください。



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	土	ピラフ 味噌ミルクスープ	あられ&バナナ	ウインナー 牛乳	米 バター じゃが芋 あられ	人参 ビーマン 玉葱 しめじ 味噌 バナナ
2	日					
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	こどもの日				
6	木	ご飯 鯖の煮付 ツナと切干大根の胡麻ドレ和え	薩摩芋の 蒸しパン	鯖 豆乳 ツナ	米 胡麻ドレ ベーキングパウダー 薩摩芋 米粉 メープルシロップ	切干大根 胡瓜 人参
7	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 オレンジ	マヨコーン トースト	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 押し麦 カレールー 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 コーン オレンジ
8	土	しらすご飯 法蓮草スープ	クッキー&牛乳	しらす 豚肉 牛乳	米 クッキー	生姜 玉葱 法蓮草
9	日					
10	月	ご飯 トマト煮込みハンバーグ 南瓜のヨーグルトサラダ	高野豆腐の きな粉絡め	高野豆腐 豆乳 きな粉 ハンバーグ ヨーグルト	米粉 米 片栗粉 マヨネーズ	南瓜 カリフラワー トマト缶 ケチャップ
11	火	三色サンド 牛乳 プリン	昆布ご飯	昆布 鶏ミンチ 卵 ツナ ハム 牛乳 プリン	米 食パン 梅ジャム マヨネーズ	胡瓜 キャベツ レタス
12	水	鯖味噌うどん 筍のおかか煮	蒸かし芋	鯖缶 蒲鉾 鰹節	うどん 薩摩芋	人参 白菜 筍 あさつき 味噌
13	木	ご飯 鯖のゆかり焼 蕪の味噌汁	胡麻とチーズの スティックケーキ	鯖 油揚 卵 チーズ 牛乳	米 胡麻 ホットケーキミックス	ゆかり 玉葱 人参 蕪
14	金	チキンライス コーンクリームスープ	お好み焼	鶏ミンチ ベーコン 桜海老	米 マカロニ 小麦粉	人参 ビーマン 玉葱 ケチャップ 白菜 キャベツ コーンスープ
15	土	春キャベツスパゲティー ポトフ	スナック&オレンジ	ツナ 豚肉	スパゲティー じゃが芋 スナック	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ
16	日					
17	月	鯖若布ご飯 ヤクルト 豚汁	竹輪パン	竹輪 卵 チーズ 豚肉 鯖フレーク 若布ご飯の素	米 ホットケーキミックス	人参 大根 白菜 味噌 干し椎茸 牛蒡 ヤクルト
18	火	バターロールパン ビーフシチュー バナナ	焼き卵ご飯	卵 牛肉	バターロールパン 米 じゃが芋 ビーフシチュールー	あさつき 玉葱 人参 ブロッコリー バナナ
19	水	鶏照焼丼 マカロニサラダ	ヨーグルト パンケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 卵	米 マヨネーズ マカロニ ホットケーキミックス	あさつき 人参 胡瓜 キャベツ コーン
20	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 人参
21	金	ご飯 鯖の照焼 法蓮草と人参の白和え	フルーチェ苺	鯖 豆腐 牛乳	米 練り胡麻	法蓮草 人参 フルーチェ
22	土	炊込みご飯 豆腐と若布の味噌汁	煎餅&ヤクルト	鶏肉 若布 豆腐	米 煎餅	椎茸 人参 ヤクルト
23	日					
24	月	ご飯 豚肉と茄子の生姜煮 薩摩芋のすまし汁	南瓜ケーキ	豚肉 豆乳	米 米粉 胡麻油 薩摩芋 ベーキングパウダー	茄子 生姜 絹鞘 南瓜 玉葱 しめじ
25	火	ご飯 鯖の酢豚風 バナナ	カルピス寒天	鯖	米 片栗粉 酢 寒天	パプリカ 玉葱 エリンギ 生姜 カルピス バナナ ケチャップ
26	水	ミートスパゲティー 牛乳 カリフラワーサラダ	桜海老ご飯	桜海老 ツナ 合挽肉 牛乳	スパゲティー カレー粉 米 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 人参 胡瓜 トマト缶 カリフラワー ケチャップ
27	木	ちらし寿司 吸い物	コーンチーズ おやき	卵 チーズ 鶏肉 牛乳 若布 蒲鉾	米 麩 小麦粉 甘酢	クリームコーン 玉葱 人参 しめじ 胡瓜
28	金	バターロールパン 南瓜のシチュー 蟹焼売	みたらし五平餅	牛乳 豚肉 蟹焼売	バターロールパン 米 片栗粉 シチュールー	玉葱 人参 南瓜
29	土	里芋ご飯 根菜の味噌汁	クッキー&牛乳	油揚 牛乳	米 胡麻 里芋 クッキー	大根 人参 玉葱 味噌
30	日					
31	月	親子丼 胡瓜と若布の酢の物	バナナヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 卵 若布 蒲鉾	米 酢	人参 玉葱 あさつき 胡瓜 バナナ

5月献立 桃組

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	土	ピラフ 味噌ミルクスープ	あられ&バナナ	ウインナー 牛乳	米 バター じゃが芋 あられ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ 味噌 バナナ	鶏ガラスープ 和風だし コンソメ
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	ご飯 鯖の煮付 ツナと切干大根の胡麻ドレ和え	薩摩芋の 蒸しパン	鯖 豆乳 ツナ	米 胡麻ドレ ベーキングパウダー 薩摩芋 米粉 メープルシロップ	切干大根 胡瓜 人参	
7	金	カレーライス 牛乳 オレンジ	マヨコーン トースト	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 カレールウ 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 コーン オレンジ	
8	土	しらすご飯 法蓮草スープ	クッキー&牛乳	しらす 豚肉 牛乳	米 クッキー	生姜 玉葱 法蓮草	中華だし
9	日						
10	月	ご飯 トマト煮込みハンバーグ 南瓜のヨーグルトサラダ	高野豆腐の きな粉絡め	高野豆腐 豆乳 きな粉 ハンバーグ ヨーグルト	米粉 米 片栗粉 マヨネーズ	南瓜 カリフラワー トマト缶 ケチャップ	コンソメ ウスターソース
11	火	三色サンド 牛乳 プリン	昆布ご飯	昆布 鶏ミンチ 卵 ツナ ハム 牛乳 プリン	米 食パン 苺ジャム マヨネーズ	胡瓜 キャベツ レタス	
12	水	味噌うどん 筍のおかか煮	蒸かし芋	鶏肉 蒲鉾 鯉節	うどん 薩摩芋	人参 白菜 筍 あさつき 味噌	和風だし
13	木	ご飯 鯖のゆかり焼 蕪の味噌汁	胡麻とチーズの スティックケーキ	鯖 油揚 卵 チーズ 牛乳	米 胡麻 ホットケーキミックス	ゆかり 玉葱 人参 蕪	和風だし
14	金	チキンライス コーンクリームスープ	お好み焼	鶏ミンチ ベーコン 桜海老	米 マカロニ 小麦粉	人参 ピーマン 玉葱 ケチャップ 白菜 キャベツ コーン	焼きそばソース 和風だし コンソメ
15	土	春キャベツスパゲティー ポトフ	スナック&オレンジ	ツナ 豚肉	スパゲティー じゃが芋 スナック	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ	コンソメ 和風だし
16	日						
17	月	鯖若布ご飯 ヤクルト 豚汁	竹輪パン	竹輪 卵 チーズ 豚肉 鯖フレーク 若布ご飯の素	米 ホットケーキミックス	人参 大根 白菜 味噌 干し椎茸 牛蒡 ヤクルト	和風だし
18	火	バターロールパン ビーフシチュー バナナ	焼き卵ご飯	卵 牛肉	バターロールパン 米 じゃが芋 ビーフシチュールウ	あさつき 玉葱 人参 ブロッコリー バナナ	和風だし
19	水	鶏照焼丼 マカロニサラダ	ヨーグルト パンケーキ	鶏肉 ヨーグルト ハム 卵	米 マヨネーズ マカロニ ホットケーキミックス	あさつき 人参 胡瓜 キャベツ コーン	
20	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 人参	和風だし ウスターソース 焼きそばソース
21	金	ご飯 鯖の照焼 法蓮草と人参の白和え	フルーチェ苺	鯖 豆腐 牛乳	米 練り胡麻	法蓮草 人参 フルーチェ	
22	土	炊込みご飯 豆腐と若布の味噌汁	煎餅&ヤクルト	鶏肉 若布 豆腐	米 煎餅	椎茸 人参 ヤクルト	和風だし
23	日						
24	月	ご飯 豚肉と茄子の生姜煮 薩摩芋のすまし汁	南瓜ケーキ	豚肉 豆乳	米 米粉 胡麻油 薩摩芋 ベーキングパウダー	茄子 生姜 絹鞘 南瓜 玉葱 しめじ	和風だし
25	火	ご飯 鯖の酢豚風 バナナ	カルピス寒天	鯖	米 片栗粉 酢 寒天	パプリカ 玉葱 エリンギ 生姜 カルピス バナナ ケチャップ	
26	水	ミートスパゲティー 牛乳 カリフラワーサラダ	桜海老ご飯	桜海老 ツナ 合挽肉 牛乳	スパゲティー カレー粉 米 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 人参 胡瓜 トマト缶 カリフラワー ケチャップ	コンソメ
27	木	ちらし寿司 吸い物	コーンチーズ おやき	卵 チーズ 鶏肉 牛乳 若布 蒲鉾	米 麩 小麦粉 甘酢	クリームコーン 玉葱 人参 しめじ 胡瓜	和風だし
28	金	バターロールパン 南瓜のシチュー 焼売	みたらし五平餅	牛乳 豚肉 焼売	バターロールパン 米 片栗粉 シチュールウ	玉葱 人参 南瓜	
29	土	里芋ご飯 根菜の味噌汁	クッキー&牛乳	油揚 牛乳	米 胡麻 里芋 クッキー	大根 人参 玉葱 味噌	和風だし
30	日						
31	月	親子丼 胡瓜と若布の酢の物	バナナヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 卵 若布 蒲鉾	米 酢	人参 玉葱 あさつき 胡瓜 バナナ	和風だし