



# 5月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える
2	月	ご飯・豆乳ごま味噌汁・鶏肉のくわ焼き・油揚げと野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆乳 油揚げ	ごま 片栗粉	ごぼう・白菜 きゃべつ・もやし
6	金	ご飯・小松菜とねぎの味噌汁・豚肉の生姜焼き カラフルひじき	じゃがドーナツ	豚肉・豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 小麦粉	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参
7	土	焼きそば・中華スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華	白菜・きゃべつ 小松菜・ねぎ・人参
9	月	ご飯・鶏肉とかぶの豆乳チャウダー・きなこサラダ ポイルウインナー	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆乳 きなこ	じゃがいも	かぶ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー
10	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮 野菜のお浸し	わかめあまからクッキー	魚 豆腐	ごま・小麦粉	人参・きゃべつ もやし・小松菜
11	水	パン・春雨スープ・えのきバーグ・しょうゆフレンチ	ヨーグルトパン	豚挽肉 豆腐・きなこ	春雨 強力粉	えのき茸・椎茸 ほうれん草・もやし
12	木	春のさわやかちゃんぼんうどん 切り干し大根のさっぱり和え・花形たまご	わかめおにぎり	豚肉・鶏卵 かまぼこ	うどん ごま・押し麦	人参・きゃべつ 玉ねぎ・きゅうり
13	金	ご飯・えのき茸とにらのかき玉汁・松風焼き 油揚げと野菜のお浸し	ハッシュドポテト	鶏卵・鶏挽肉 豆腐・油揚げ	じゃがいも パン粉・片栗粉	えのき茸・小松菜 にら・人参・もやし
14	土	煮込みうどん汁・ちくわとじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ちくわ	うどん・ごま じゃがいも	人参・しめじ・白菜 小松菜・ねぎ
16	月	キーマカレー・和風サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉	じゃがいも	大根・きゃべつ 玉ねぎ・しめじ
17	火	たけのこご飯・豆腐とねぎの味噌汁・魚の照り焼き 春野菜のおひたし	バナナクッキー	鶏挽肉・油揚げ 魚・豆腐	ごはん 小麦粉・バター	竹の子・小松菜 きゃべつ・もやし
18	水	パン・豆腐と卵のスープ・鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ	キャロットケーキ	豆腐・鶏卵 鶏肉・豆乳	じゃがいも 小麦粉	人参・小松菜 きゅうり・コーン
19	木	ご飯・厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁・ひじき入り厚焼き卵 切り干し大根の納豆和え	ポテトおやき	厚揚げ豆腐 鶏卵・納豆	押し麦・ごま じゃがいも	人参・白菜・ねぎ 小松菜・玉ねぎ
20	金	ご飯・小松菜とねぎの味噌汁・豚肉と高野豆腐の甘辛煮 ダブルポテトサラダ	小倉蒸しパン	豚肉・豆乳 高野豆腐	さつまいも じゃがいも	小松菜・人参・ねぎ しめじ・玉ねぎ
21	土	きつねうどん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	油揚げ ツナ油漬け	うどん ごま	小松菜・人参・ねぎ きゃべつ・玉ねぎ
23	月	かき揚げ丼・豆腐とえのき茸の澄まし汁・ 野菜のいそべ和え	せんべい・ビスケット	しらす干し 豆腐	小麦粉 片栗粉	玉ねぎ・えのき茸 きゃべつ・小松菜
24	火	パン・ジュリエンスープ・魚のムニエル・フレンチサラダ	鮭おにぎり	魚 ウインナー	押し麦 ごま	大根・ブロッコリー きゃべつ・人参
25	水	中華丼・わかめスープ・野菜の中華和え	きなこパンケーキ	豚肉・きなこ 厚揚げ豆腐	片栗粉 ごま	竹の子・椎茸・白菜 青梗菜・えのき茸
26	木	ご飯・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・鶏肉と卵の親子煮 土佐酢和え	ころころポテト	厚揚げ豆腐 鶏肉・鶏卵	じゃがいも 片栗粉	小松菜・玉ねぎ きゃべつ・もやし
27	金	ご飯・じゃがいもとわかめの味噌汁・豚肉とふきの煮物 野菜の納豆和え	黒糖蒸しパン	厚揚げ豆腐 納豆・豆乳	じゃがいも 麩・押し麦	ねぎ・ふき 小松菜・人参
28	土	スパゲティナポリタン・具だくさんスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	小松菜・玉ねぎ 人参・きゃべつ
30	月	ポークカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・きゃべつ 小松菜・コーン
31	火	ご飯・コンソメスープ・キッシュ風オムレツ・野菜のごま和え	ココアケーキ	豚挽肉 鶏卵	バター・ごま 押し麦	小松菜・きゃべつ 人参・もやし

## 柏餅とちまきの由来

5月5日の端午の節句に欠かせない食べ物といえば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い目が成長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは、端午の節句とともに中国から伝来したもので、屈原という詩人の故事に由来し、子どもが無事に育つよう魔よけの意味が込められています。

