



5月のきゅうしょくだより

令和5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
1	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	豆乳・鶏肉 油揚げ	ごま 片栗粉	ごぼう・白菜 きゃべつ・もやし
2	火	ご飯・ジュリエンスープ・魚のバターしょうゆ焼き フレンチサラダ	せんべい・ビスケット	ベーコン・魚 チーズ	バター 押し麦・ごま	大根・ブロッコリー 人参・小松菜
6	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	きゃべつ・白菜 えのき茸・ねぎ
8	月	ご飯・鶏肉とかぶの豆乳シチュー・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 ウインナー	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・人参 かぶ・小松菜
9	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	キャロットケーキ	豆腐・魚 おから・鶏卵	ごま 小麦粉	ねぎ・生姜 きゃべつ・人参
10	水	パン・春雨・スープ・えのきバーグ・しょうゆフレンチ	せんべい・ビスケット	豚肉・豆腐 きなこ	春雨 強力粉	椎茸・えのき茸 ほうれん草・もやし
11	木	春のさわやかちゃんぽんうどん 切り干し大根のさっぱり和え・花形たまご	鮭おにぎり	豚肉・かまぼこ 鶏卵・鮭	うどん・ごま 押し麦	玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・もやし
12	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	せんべい・ビス ケット	豆腐・豚肉 さつま揚げ	じゃがいも 小麦粉	小松菜・ねぎ 生姜・人参
13	土	煮込みうどん・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
15	月	キーマカレーライス・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 小麦粉・バター	大根・きゃべつ 玉ねぎ・しめじ
16	火	たけのこごはん・豆腐とねぎの味噌汁・魚の照り焼き 春野菜のおひたし	きなこパンケーキ	鶏挽肉・油揚げ 豆腐・魚	精白米	竹の子・小松菜 きゃべつ・もやし
17	水	中華丼・わかめスープ・野菜の中華和え	せんべい・ビスケット	豚肉・きなこ 厚揚げ豆腐	ごま 片栗粉	人参・椎茸 青梗菜・えのき茸
18	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	小倉蒸しパン	厚揚げ豆腐 鶏卵・納豆	ごま・片栗粉	ねぎ・ひじき 白菜・小松菜
19	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	せんべい・ビス ケット	豚肉・豆乳 高野豆腐	さつまいも じゃがいも	小松菜・人参 しめじ・玉ねぎ
20	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・ねぎ きゃべつ・玉ねぎ
22	月	ご飯・白菜と鶏団子のスープ煮 切り干し大根とハムの和風サラダ・わかめふりかけ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・豆腐 きなこ	片栗粉・春雨 ごま	白菜・きゅうり もやし・人参
23	火	しらす干し入りかき揚げ丼・豆腐とえのき茸の澄まし汁 野菜のいそべ和え	小松菜とバナナのケーキ	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	水	ご飯・豆腐と卵のスープ・鶏肉のマスタード焼き マゼアンサラダ	せんべい・ビス ケット	豆腐・鶏卵 鶏肉	じゃがいも 小麦粉・ごま	人参・コーン ブロッコリー
25	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	黒糖蒸しパン	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
26	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	せんべい・ビスケット	豚肉・納豆 厚揚げ豆腐	じゃがいも 麩・上新粉	ねぎ・ふき 人参・小松菜
27	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	しめじ・ピーマン きゃべつ・玉ねぎ
29	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 豆乳	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・きゃべつ 小松菜・コーン
30	火	ご飯・えのき茸とにらのかき玉汁・魚のムニエル 油揚げと野菜のお浸し	ココアケーキ	魚・鶏卵 油揚げ	小麦粉・バター じゃがいも	えのき茸・にら 人参・ブロッコリー
31	水	パン・コンソメスープ・鶏肉のカルカッタ風・野菜のごま和 え	ひじきおにぎり	鶏肉	ごま 押し麦	人参・ねぎ きゃべつ・もやし

柏餅とちまきの由来

5月5日の端午の節句にか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、若い芽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。