



5月給食献立表



平成30年5月1日
ひかり・第二・第三・第四ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3未)	昼 食			3時 おやつ
		主食	献立名	材料名	
1	豆乳 マンナ	たけのこ ごはん	高野豆腐のオランダ煮 はりはり漬け あおさの味噌汁	米 たけのこ・高野豆腐 いんげん・切干大根 人参 胡瓜 しらす ごま・あおさ えのき茸 玉葱 葱	カルピス マリービスケット
2	お茶 ルヴァン	ごはん	三色丼 キャベツのごま和え フルーツゼリー	米 麦 鶏挽肉 卵 いんげん 桜でんぶ・ キャベツ 胡瓜 コーン カニカマ ごま・フルーツゼリー	ミロミルク エントリークラッカー
7	牛乳 コーンフレーク	ごはん	春巻き 鶏団子のスープ 中華サラダ	米 麦・春巻き・豆苗 もやし カニカマ きくらげ ごま ごま油・ 鶏団子 玉葱 人参 にはら	お茶 柏餅
8	お茶 ビスコ	ごはん	五目豆 イカときゅうりの酢の物 かきたま汁	米 麦・豚肉 大豆 人参 ごぼう こんにゃく・イカ 胡瓜 人参 わかめ 卵 玉葱 ほうれん草	スキムミルク ハーベスト
9	フルーツ和え	ごはん	赤魚の味噌煮 五目お浸し 若竹汁 オレンジ	米 麦・赤魚 生姜 赤味噌・ほうれん草 人参 コーン キャベツ ちくわ・たけのこ わかめ 三つ葉・オレンジ	牛乳 ウインナーパン
10	お茶 シガーフライ	パン	スペイン風オムレツ コーンサラダ ミルクスープ	食パン いちごジャム・卵 生クリーム じゃが芋 ベーコン ピザチーズ ケチャップ・ アスパラ キャベツ コーン ツナ ドレッシング・白菜 玉葱 人参 ウインナー 牛乳 パセリ	お茶 焼きおにぎり
11	ムース	豆 ごはん	豆ご飯 筑前煮 キャベツの昆布和え わかめの味噌汁	米 もち米 アラスカ・鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸 大根 たけのこ れんこん いんげん・キャベツ 胡瓜 塩昆布・わかめ 油揚げ 玉葱 葱 味噌	飲むヨーグルト ココナッツサブレ
12	お茶 ウエハース	そば	中華そば チーズ バナナ	中華そば 豚肉 人参 玉葱 もやし 干し椎茸 葱・バナナ・ チーズ	牛乳 せんべい
14	牛乳 アンパンマンビスケット	ごはん	ビビンバ 春雨の酢の物 杏仁豆腐	米 麦 牛肉 人参 コーン もやし 小松菜 生姜 赤味噌 ごま・ 春雨 ささみ コーン 胡瓜 人参・杏仁豆腐 いちごソース	スキムミルク ココア蒸しパン
15	ヤクルト	ごはん	こいのぼりオムライス ハンバーグ ボイル野菜 コンソメスープ 甘夏	米 麦 鶏肉 ミックスベジタブル 玉葱 卵 ケチャップ・ハンバーグ ケチャップ・ 胡瓜 パプリカ ブロッコリー ハム ドレッシング・キャベツ 玉葱 パセリ・甘夏	牛乳 こいのぼりどら焼き
16	スキムミルク 動物ビスケット	ごはん	鮭のマリネ・粉ふきいも スナップエンドウ コンソメスープ	米 麦・鮭 小麦粉 バター 胡瓜 玉葱 トマト オリーブオイル・じゃが芋・ スナップエンドウ マヨネーズ・キャベツ 人参 ベーコン パセリ	フルーチェ
17	オレンジ	ごはん	五目炒め 胡瓜の中華和え ワンタンスープ	米 麦・牛肉 春雨 人参 玉葱 しいたけ ピーマン ごま ごま油・胡瓜 人参 ハム わかめ ドレッシング・ワンタン 白菜 きくらげ ニラ	スキムミルク メロンパン
18	お茶 きな粉せんべい		お弁当の日	緑黄色野菜や果物を彩りよく入れましょう	オレンジジュース バタークッキー
19	お茶 クラッカー	うどん	きつねうどん 煮豆 グレーゼリー	うどん 油揚げ わかめ かまぼこ 葱・煮豆・ グレーゼリー	牛乳 ウエハース
21	牛乳 白い風船	ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き もずくの酢の物 はんぺんの汁	米 麦・豚肉 葱 赤味噌 ごま・もずく しらす 胡瓜 トマト・ はんぺん えのき茸 わかめ 三つ葉	お茶 ポップコーン
22	バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 とろろ汁 いんげんのごま和え バナナ	米 麦・合挽ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 GP・いんげん キャベツ 人参 ちくわ とろろ昆布 うずらの卵 三つ葉・バナナ	鉄ウエハース りんごゼリー
23	スキムミルク 鉄ウエハース	パン	えびの中華煮 コルスローサラダ クラムチャウダー	コッペパン りんごジャム・えび さつま芋 パプリカ ケチャップ・キャベツ 胡瓜 ハム コーン レーズン ドレッシング・あさり 玉葱 ミックスベジタブル 牛乳 シチュールウ	お茶 梅しらすおにぎり
24	ヨーグルト	ごはん	レバーの生姜煮 カミカミサラダ 豆腐のすまし汁	米 麦・豚肉 鶏レバー しめじ エリンギ えのき茸 生姜 にはら・ 切り干し大根 ささいか 胡瓜 もやし 人参・豆腐 玉葱 わかめ	牛乳 ムーンライト
25	牛乳 ハーベスト	ごはん	麻婆丼 シュウマイ 拌三絲 クレープ	米 麦・豆腐 豚挽肉 玉葱 椎茸 人参 ニラ 赤味噌・シュウマイ 春雨 錦糸卵 きくらげ 人参 胡瓜 ハム ごま油・クレープ	スキムミルク 卵サンド
26	お茶 ビスケット	そば	焼きそば チーズ 黄桃缶	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし 青のり かつお節 お好みソース・チーズ・黄桃缶	牛乳 クッキー
28	お茶 えび満月	ごはん	チキン南蛮 キャベツのゆかり和え コンソメスープ	米 麦・鶏肉 卵 玉葱 ビクルス パセリ マヨネーズ ケチャップ・ キャベツ 豆苗 ゆかり・玉葱 人参 ベーコン 葱	お茶 シガーフライ ころべえ
29	フルーチェ	ごはん	ポークチャップ メキシカンサラダ ほうれん草のスープ	米 麦・豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ・焼豚 白菜 干し椎茸 セロリ えび マヨネーズ・ほうれん草 人参 玉葱	スキムミルク マシュマロサンド
30	牛乳 バタークッキー	ふりかけ ごはん	魚の塩焼き ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	米 麦 ふりかけ・さごし・ひじき 油揚げ 大豆 人参 キヌサヤ・ じゃが芋 玉葱 葱 わかめ 味噌	フルーツポンチ
31	スキムミルク セサミスティック	パン	ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	バターロール・合挽肉 玉葱 ミックスベジタブル パン粉 卵 牛乳 ケチャップ ソース・ マカロニ アスパラ 玉葱 コーン ツナ マヨネーズ・人参 白菜 パセリ	牛乳 コーンフレーク

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

端午の節句

さわやかな風が吹く季節となりました。新年度が始まって1ヶ月がすぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気いっぱい遊んでいます。

5月5日は「端午の節句」にあたり、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われます。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒(のき)につるしたり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願います。また、「菖蒲」を「尚武[しょうぶ]」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」です。保育園では、子どもの日の集いをして、端午の節句の由来や行事に合わせた給食を通じて子どもたちに昔ながらの伝承行事を伝えていきたいと思ひます。

今月の食育目標

3歳未満児…先生や友達と共に一緒に食事をする喜びを味わう。

3歳以上児…保育者や友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう。

