



# 令和5年度5月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
1	月	ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 にゅうめん	さば 鶏肉	米 里芋 そうめん	人参・ごぼう・こんにゃく・スナップえんどう うまい菜	牛乳 ソーセージケーキ <ホットケーキMIX・牛乳・卵・ 砂糖・バター・フィッシュソーセージ>
2	火	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 豆スープ	いりこ 卵・ハム(卵) 水煮大豆	米 じゃがいも・油 マカロニ・マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・パセリ 人参・きゅうり イタリアン野菜MIX	牛乳 こいのぼりゼリー
6	土	ミートサブゲティ ふりかけご飯 ゼリー	合挽ミンチ	スパゲティ・オリーブ油 米	玉ねぎ・ピーマン・ダイストマト ふりかけ ゼリー	ビスコ
8	月	ご飯 かれいの煮つけ ごぼうサラダ かぼちゃのスープ	カレー	米 マヨネーズ(卵)	ごぼう・ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	牛乳 クッキー(エースコイン)
9	火	コッペパン クリームシチュー 白身魚フライ オクラとトマトのサラダ	鶏肉 白身魚フライ	コッペパン(卵) じゃがいも・油・シチューの素(乳) 油	人参・玉ねぎ・いんげん オクラ・れんこん・トマト	お茶 ひじきおにぎり <米・ひじき・人参・うす揚げ・ 醤油・砂糖>
10	水	焼きとり丼 菜の花の錦糸和え 厚揚げと水菜のみそ汁 りんご	鶏肉 錦糸卵 厚揚げ	米・油	キャベツ・玉ねぎ・のり 菜の花・ごぼう 水菜 りんご	牛乳 五穀ビスケット
11	木	豆ご飯 手)とんかつ コールスロー わかめスープ	豚肉	米 小麦粉・パン粉・油 コールスロートレッシング(卵) じゃがいも	えんどう豆 キャベツ・人参・コーン わかめ	牛乳 ブルーベリーゼリー
12	金	ハヤシライス 白菜の和え物 バナナ	牛肉	米・ハヤシルウ・油	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 白菜・人参・黄ピーマン バナナ	牛乳 かぼちゃもち <かぼちゃ・米粉・砂糖・ 豆乳・きな粉>
13	土	きつねうどん ふりかけご飯 いちごムース	うす揚げ ムースの素・牛乳	うどん 米	人参・小松菜・しいたけ ふりかけ	カスタードケーキ(卵)
15	月	ご飯 赤魚の野菜あんかけ きんぴられんこん 豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐	米 片栗粉・油 ごま	うまい菜・黄ピーマン・もやし れんこん・人参・枝豆 大根葉	牛乳 大学芋 <さつまいも・油・たれ>
16	火	ご飯 クリームコロッケ 切干大根とほうれん草の胡麻和え トマトスープ	クリームコロッケ(卵) 水煮大豆	米 油 ごま油・ごま じゃがいも	たけのこ・人参・いんげん 切干大根・ほうれん草・人参 ダイストマト・パセリ	牛乳 バナナ
17	水	おじゃこご飯 豚肉のみそ炒め 彩り焼売 さつまいもスープ	いりこ 豚肉 豆腐焼売(人参・ほうれん草)	米 春雨・油 さつまいも	白菜・ブロッコリー・人参 小松菜	牛乳 おにぎりせんべい(卵)



# なかよしこども園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
18	木	ポークカレー ひじきサラダ ももヨーグルト	豚肉 かにかま(卵) ヨーグルト	米・じゃがいも・カレールウ マヨネーズ(卵)・ごま	玉ねぎ・人参 ひじき・きゅうり・コーン 白桃缶	牛乳 ツナマヨパン <コッペパン(卵)・ツナ・ マヨネーズ(卵)>
19	金	たけのこご飯 鶏肉のタルタル焼き がんもの煮物 小松菜のみそ汁	鶏肉 がんも	米 タルタルソース(卵)	たけのこ・人参・いんげん 大根・人参・絹さや 小松菜・玉ねぎ	牛乳 ドーナツ <ホットケーキMIX・豆腐 ・油・砂糖>
20	土	コーンラーメン ふりかけご飯 プリン	豚肉 プリン	ラーメン・片栗粉・油 米	人参・コーン・わかめ・チンゲン菜 ふりかけ	一口ビスケット
22	月	ご飯 豚肉と小松菜のみそ炒め かぼちゃのいとこ煮 里芋のスープ	豚肉 あずき	米 油 里芋	小松菜・人参・ごぼう かぼちゃ わかめ	牛乳 1～2歳マンウエハース 3～5歳ウエハース(卵)
23	火	おじゃこご飯 手)チキンピカタ 水菜サラダ とろろ昆布のすまし汁	いりこ 鶏肉・卵 ツナ 豆腐	米 小麦粉・油 フレンチドレッシング(卵)	水菜・人参 とろろ昆布	牛乳 高野のココロ揚げ <高野豆腐・油・片栗粉・きな粉 ・砂糖・塩>
24	水	コッペパン 焼うどん オニオンスープ 赤肉メロン	豚肉	コッペパン(卵) うどん・油	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・いんげん メロン	お茶 菜飯おにぎり <小松菜・しらす・醤油・ ごま・ごま油>
25	木	ご飯 白身魚の唐揚げ ほうれん草の白和え あさりのみそ汁	ホキ 豆腐 あさり	米 片栗粉・油 ごま	ほうれん草・人参・しいたけ もやし・ねぎ	牛乳 白い風船ミルククリーム
26	金	わかめごはん ミートボール チンゲン菜のソテー 中華風コーンスープ	ミートボール ベーコン(卵)	米 バター じゃがいも	わかめご飯の素 チンゲン菜・赤ピーマン・れんこん コーン缶・ブロッコリー	牛乳 お好み焼き <豚ミンチ・キャベツ・長芋・天かす ・卵・小麦粉・だし・ソース・青のり>
27	土	カレーうどん ふりかけご飯 ゼリー	鶏肉・きざみ揚げ	うどん・カレールウ 米	小松菜・玉ねぎ・人参 ふりかけ ゼリーの素	あんぱん(卵)
29	月	おじゃこご飯 揚げ餃子 ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	いりこ 餃子(卵) フィッシュソーセージ	米 油 マヨネーズ(卵) ビーフン	ブロッコリー・人参 ほうれん草	牛乳 丸ぼうろ(卵)
30	火	ご飯 チキン南蛮 アスパラとウインナーの炒め物 チンゲン菜のみそ汁	チキン南蛮 ウインナー	米 タルタルソース(卵) 油 さつまいも	アスパラ・ごぼう・黄ピーマン チンゲン菜	牛乳 黒糖蒸しぱん <蒸しパンMIX・黒糖>
31	水	中華丼 ちくわの磯部揚げ バナナ	豚肉 ちくわ	米・片栗粉・ごま油 天ぷら粉・油	白菜・人参・しいたけ・スナップえんどう 青のり バナナ	牛乳 ジャムサンド <食パン・ブルーベリージャム>

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。

ちょぼちょぼクッキー(卵)・豆乳ウエハース・たべっこビスケット・アンパンマンせんべい  
白い風船(乳)・ハイハイ  
※おやつは手作りです。  
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

## 『こどもの日』

5月5日は「こどもの日」。こいのぼりを揚げたり人形を飾ったりして、子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすくと育ちますようにと願う日です。こどもの日に食べるかしわもちや、子どもを思う親の気持ちを新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、子孫繁栄と縁起を担いでいるのです。また、ちまきには悪いものから守ってくれる力があるといわれているなど、一つ一つに大事な意味が込められています。子どもたちにも行事を通して意味や由来も伝えていけるといいですね。

