

# 5月の献立表

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材材料名	献立名	食材材料名
1	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	五目焼きそば わかめスープ ミニゼリー	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好みソース、青のり、かつお節 白菜、木綿豆腐、わかめ、コーン、白ねぎ、中華だしの素、塩	フルーチェ	
2	土	牛乳・ビスケット				お茶・クッキー	
7	木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	豚肉のカレーソテー 春雨の群の物 青菜とえのきのみそ汁	豚肉、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、油、砂糖、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ 春雨、人参、きゅうり、わかめ、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 小松菜、えのきだけ、人参、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 おかき	
8	金	牛乳 フレーク	ご飯	カレイの唐揚げ 千草和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	カレイ、塩、小麦粉、油 ほうれん草、えのきだけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、人参、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
9	土			🍀 親子遠足 🍀			
11	月	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉のしょうが焼き マゼランサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	豚肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、油 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 豆腐、玉ねぎ、小松菜、人参、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 柏もち	
12	火	牛乳 ポーロ	ご飯	鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ キャベツのクリーム煮	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉 切干大根、人参、わかめ、きゅうり、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま キャベツ、人参、玉ねぎ、ハム、じゃが芋、グリーンピース、油、牛乳 洋風だしの素、片栗粉、塩、こしょう	牛乳 ★うどんのきなこ かりんとう	ゆでうどん、小麦粉、油、 砂糖、酢、きな粉、塩
13	水	牛乳 ポップコーン	ご飯	春キャベツバーグ しらす和え 豆腐と油揚げのみそ汁	豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、油、塩、パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、中濃ソース ほうれん草、もやし、人参、しらす干し、ほん酢、ごま油 豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 バナナ	
14	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	若鶏の香味揚げ 花畑サラダ わかめのすまし汁	鶏肉、しょうゆ、にんにく、片栗粉、油 キャベツ、ハム、人参、きゅうり、コーン、りんご、酢、油、塩、こしょう 焼き麩、わかめ、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★クラッカー サンド	クラッカー、 ブルーベリージャム、 いちごジャム
15	金	牛乳 おこし	ご飯	みそラーメン 五目豆煮 フルーツ	焼きそばめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、豚肉、にんにく、油、かまぼこ、 わかめ、白ねぎ、みそ、中華だしの素、塩 大豆、竹輪、人参、ごぼう、砂糖、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
16	土	牛乳・ビスケット				お茶・クッキー	
18	月	ヨーグルト		🎉 お誕生会メニュー 🎉		牛乳 ショートケーキ	
19	火	牛乳 フレーク	ご飯	チキンカツ じゃがいもときのこのソテー 小松菜と豆腐ちくわの すまし汁	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、中濃ソース じゃが芋、ベーコン、しめじ、油、塩、こしょう、お好み焼きソース 大根、豆腐ちくわ、豆腐、人参、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
20	水	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏の梅じょうゆ焼き 小松菜とキャベツの しらすサラダ 沢煮焼	鶏肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油 小松菜、キャベツ、人参、しらす干し、油、ごま油、酢、しょうゆ、ごま 豚肉、大根、人参、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★ミルキー ポップコーン	ポップコーン、油、バ ター、加糖練乳、水あめ
21	木	牛乳 あられ	ご飯	煮魚 さつまいもとベーコンの チーズ焼き キャベツのみそ汁	さわら、しょうが、しょうゆ、砂糖、 さつまいも、ベーコン、玉ねぎ、油、とろけるチーズ、パセリ キャベツ、人参、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン、イチゴジャム
22	金	牛乳 クラッカー	ご飯	あさりハンバーグ キャベツとアスパラの炒め煮 豆腐と麩のすまし汁	豚肉、玉ねぎ、あさり水煮、卵、パン粉、塩、油、ケチャップ キャベツ、グリーンアスパラ、コーン、人参、ベーコン、油、洋風だしの素、塩 豆腐、わかめ、焼き麩、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 塩せんべい	
23	土	牛乳・せんべい				お茶・サブレ	
25	月	牛乳 フレーク	ご飯	肉じゃが キャベツともやしの おかか和え コーンと卵のスープ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、油、砂糖、みりん、しょうゆ キャベツ、人参、もやし、小松菜、ちくわ、かつお節、砂糖、しょうゆ スナッパえんどう、コーン、人参、卵、洋風だしの素、しょうゆ、こしょう	牛乳 ★麩のラスク	焼き麩、バター、 砂糖、きな粉
26	火	牛乳 おかき	ご飯	魚のみそ煮 きんぴらごぼう そうめん汁	赤魚、しょうが、みそ、砂糖、みりん ごぼう、人参、こんにゃく、豚肉、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま そうめん、かまぼこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん	牛乳 ★人参蒸しパン	ホットケーキミックス、 人参、卵、牛乳、砂糖
27	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	豆腐とえびのまさご揚げ 青菜のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐、えび、豚肉、人参、玉ねぎ、しらす干し、卵、塩、片栗粉、油 小松菜、もやし、人参、ごま、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、人参、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 ★ココアケーキ	ホットケーキミックス、 きな粉、ココア、 バター、砂糖、卵、牛乳
28	木	牛乳 ポーロ	ご飯	チキンケチャップソテー おからサラダ コンソメスープ	鶏肉、塩、こしょう、にんにく、片栗粉、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉 おから、豆乳、人参、キャベツ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、ねぎ、洋風だしの素、しょうゆ、塩	お茶 黒樺	
29	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの みそドレッシングサラダ 豆乳スープ	鮭、塩、こしょう、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ キャベツ、もやし、小松菜、人参、油、みそ、酢、砂糖 白菜、しめじ、ベーコン、人参、油、豆乳、洋風だしの素、片栗粉	牛乳 クッキー	
30	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	

お誕生会メニューのため  
白ごはんはありません



新年度のスタートから早くも1カ月がたちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたようで、毎日元気いっぱいです。

子どもは汗をたくさんかき、知らぬ間に水分不足になってしまうことがあります。水分不足は熱中症につながりますので、こまめに水分補給を取る習慣がつくように、ご家庭でもお話してくださいね。



### ❖ 今月のおすすめメニュー ❖

#### うどんのきなこかりんとう（5月12日（火）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- |          |   |         |       |
|----------|---|---------|-------|
| ・うどん…60g | A | ・酢…2g   | ・水…5g |
| ・小麦粉…5g  |   | ・砂糖…5g  |       |
| ・油…適量    | B | ・きなこ…3g |       |
|          |   | ・塩…少々   |       |

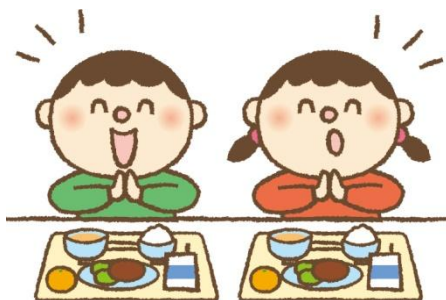
子ども達もだいすきなおやつメニューです。咀嚼力UP!!  
簡単なので、ぜひ一緒に作ってみてください

#### 作り方

- ① うどんを5cm程度の長さに切る
- ② 小麦粉をまぶして油で揚げる
- ③ Aにくぐらせ、Bをまぶしてできあがり♪

#### ★たけのこ掘りにいきました★

はとぐみさんがたけのこ掘りに行き、たけのこごはん、たけのこのすまし汁のクッキングをしました♪



#### ★5月の努力目標★

いただきます  
ごちそうさまの  
あいさつをしましょう



「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動物・植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそうさま」は、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをする人などたくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して食事のあいさつをしましょう。