令和６年度

# ５ 月 予 定 献 立 表

暘谷保育園

| 日 | 曜 | 調 | 献立名 主菜 | 献立名 副菜 | 予定材料 主菜 | 予定材料 副菜 | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 煮 | 厚揚げの味噌煮 | カリカリイリコ・ひじき煮　すまし汁 | 豚肉・玉葱・人参・大根・厚揚げ・板蒟蒻 | いりこ・ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン　もずく | ミルクサブレ　牛乳 |
| 2 | 木 | 揚 | 鯉のぼり春巻き | アスパラサラダ　味噌汁 | 豚ミンチ・玉葱・人参・筍・バレイ | アスパラ・キャベツ・人参・胡瓜・カニカマ　あおさ・長芋 | 柏餅　牛乳 |
| 7 | 火 | 汁 | ハヤシライス | 高野豆腐とチーズの卵炒め | 牛肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン | 高野豆腐・人参・チーズ・卵 | ココアトースト　牛乳 |
| 8 | 水 | 炒 | 豚肉のスタミナ炒め | きんぴらごぼう・納豆　味噌汁 | 豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・椎茸・インゲン | 牛蒡・人参・納豆　しめじ・豆腐 | もちもちチーズ　牛乳 |
| 9 | 木 | 煮 | 鶏団子のあんかけ | 豆腐と若布の和え物　すまし汁 | 鶏ミンチ・玉葱・人参・えのき・しめじ | 豆腐・若布・人参・カニカマ・しらす・胡瓜　麩・小松菜 | プリン　牛乳 |
| 10 | 金 | 揚 | 鮭フライ | ポテトサラダ　味噌汁 | 鮭 | バレイ・人参・胡瓜・ロースハム　なめこ・大根 | 黒ごまスティック　牛乳 |
| 11 | 土 | | 煮込みうどん・卵炒め・トマト・ロールパン・牛乳 | | 鶏肉・玉葱・人参・椎茸・えのき・白葱・蒲鉾・麺 | 卵・トマト・ロールパン・牛乳 | ビスコ　ヤクルト |
| 13 | 月 | 丼 | トリニータ丼 | チンゲン菜ソテー　スープ | 鶏肉・ニラ | チンゲン菜・竹輪・人参・コーン　もやし・えのき | ツナサンド　牛乳 |
| 14 | 火 | 焼 | やきにく | ブロッコリーサラダ　味噌汁 | 牛肉・玉葱・人参・エリンギ・ピーマン | ブロッコリー・大根・人参・ツナ缶　油揚げ・バレイ | マーブルケーキ　牛乳 |
| 15 | 水 | 炒 | 八宝菜 | いそべ和え　スープ | 豚肉・玉葱・人参・白菜・筍・椎茸・海老・木耳 | キャベツ・胡瓜・人参　春雨・エリンギ | ひとくちピザ　牛乳 |
| 16 | 木 | 煮 | 魚の味噌煮 | バンバンジー　すまし汁 | 赤魚 | ささ身・人参・胡瓜・春雨　若布・豆腐 | スイートポテト　牛乳 |
| 17 | 金 | 揚 | 甘辛からあげ | 彩り野菜　味噌汁 | 鶏肉 | 南瓜・人参・胡瓜・パプリカ　しめじ・茄子 | フルーツヨーグルト　牛乳 |
| 18 | 土 | | ナポリタンスパゲティ・粉ふき芋・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳 | | ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・麺 | バレイ・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳 | プチケーキ　ヤクルト |
| 20 | 月 | 汁 | カレーうどん | 竹輪のチーズ磯辺揚げ　混ぜ込みごはん | 豚肉・玉葱・人参・椎茸・しめじ・白葱・麺 | 竹輪・チーズ　若布 | あんバタートースト　牛乳 |
| 21 | 火 | 焼 | 鮭のもみじ焼き | 南瓜の煮付け　味噌汁 | 鮭・人参 | 南瓜　白葱・豆腐 | お好み焼き　牛乳 |
| 22 | 水 | 炒 | レバニラ炒め | パスタサラダ　スープ | 鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ | パスタ・人参・胡瓜・ロースハム　えのき・卵 | アップル春巻き　牛乳 |
| 23 | 木 | 煮 | 春キャベツたっぷり回鍋肉 | ツナ和え　味噌汁 | 牛肉・玉葱・人参・白葱・椎茸・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾟｰﾏﾝ | もやし・人参・胡瓜・ツナ缶　茄子・エリンギ | ココア豆乳もち　牛乳 |
| 24 | 金 | 揚 | かきあげ | ドレッシング和え　すまし汁 | 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・薩摩芋・牛蒡 | レタス・人参・胡瓜・カニカマ　チンゲン菜・しめじ | パインとチーズのクラッカー　牛乳 |
| 25 | 土 | | クリームシチュー・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳 | | 鶏肉・玉葱・人参・バレイ・コーン・ブロッコリー | ウインナー・卵・ロールパン・牛乳 | ムーンライト　ヤクルト |
| 27 | 月 | 汁 | 豚汁 | 小松菜のおかか和え<br>ししゃもの塩焼き | 豚肉・玉葱・人参・白葱・大根・板蒟蒻・牛蒡・えのき | 小松菜・人参・もやし・ししゃも | ホイップサンド　牛乳 |
| 28 | 火 | 焼 | イタリアンチキン | コールスローサラダ　スープ | 鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・チーズ | キャベツ・人参・胡瓜・レーズン　春雨・ベーコン | 石垣もち　牛乳 |
| 29 | 水 | 炒 | 牛肉の卵とじ炒め | ほうれん草の白和え　味噌汁 | 牛肉・玉葱・人参・白菜・卵・えのき | ほうれん草・人参・豆腐・干椎茸　とろろ昆布 | コーンボール　牛乳 |
| 30 | 木 | 煮 | 栄養きんぴら | 酢の物　すまし汁 | 鶏肉・大豆・厚揚げ・ひじき・板蒟蒻・蓮根・牛蒡・ｲﾝｹﾞﾝ | 若布・人参・胡瓜・カニカマ　しめじ・蒲鉾 | やせうま　牛乳 |
| 31 | 金 | ★ | メンチカツ | カラフルサラダ　味噌汁 | 牛ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ | ブロッコリー・人参・コーン　もやし・若布 | ホットケーキ　カルピス |

●牛乳・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります　●果物・・季節の果物が毎日つきます　●トマト・・副菜につくことがあります

## 旬の食材を食べましょう

**春キャベツ**
みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富です。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。

**グリーンアスパラガス**
カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できる万能野菜。
免疫力を高め、感染症から身体を守ります。

**たけのこ**
食物繊維が多く含まれており便秘予防に効果があります。
炒め物だけでなく、炊き込みご飯やお汁に入れるなど調理方法も様々です。

## 季節の行事

### 端午の節句

５月５日の子どもの日は、国民の祝日の一つで「子どもの人格を尊重し、子どもの幸福を考える日」として制定されています。
端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に柏餅があります。柏餅は上新粉の餅に、あんを詰め柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は新芽が成長するのを待って冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。
保育園でも２日におやつで提供します。