

# 5月献立表

平成30年度


日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	火			午前 麦茶 お菓子	午後 牛乳 お菓子 (2歳児は柏餅)	
2	水			午前 麦茶 お菓子	午後 牛乳 お菓子	
3	木	*憲法記念日*				
4	金	*みどりの日*				
5	土	*こどもの日*				
12 19.2 6	土	牛乳、お菓子				
7	月	豚肉入り磯うどん ツナ入り厚焼き玉子、グリーンサラダ、果物	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、わかめ、ツナ、卵 レタス、胡瓜、パインナップル、ブロッコリー、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り人参蒸しパン	459
8	火	バターロール、デミグラスソースハンバーグ スパゲティサラダ、牛乳、果物	ロールパン、豚挽き肉、玉ねぎ、スパゲティ、ハム、胡瓜 コーン、人参、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りももゼリー	511
9	水	白身フライサンドパン、海藻サラダ 野菜コンソメスープ、果物	コッペパン、白身魚、カニカマ、キャベツ、胡瓜、コーン、海草 ウインナー、玉ねぎ、人参、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	466
#	木	鮭そうすい、鶏の照り焼き ポテトサラダ、果物	米、鮭、卵、ねぎ、椎茸、青菜、豆腐、じゃが芋、鶏肉 胡瓜、人参、コーン、ハム、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	534
#	金	ふりかけご飯、白身魚の味噌煮 アスパラサラダ、肉団子のスープ、果物	米、ふりかけ、白身魚、アスパラ、キャベツ、胡瓜、人参 豚挽き肉、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	416
#	月	大根葉と塩昆布の混ぜご飯、竹輪の磯辺揚げ トマトサラダ、南瓜の味噌汁、果物	米、大根葉、塩昆布、竹輪、青海苔、トマト、レタス、胡瓜 コーン、南瓜、青菜、玉ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りチーズ入り薄焼き	499
#	火	そぼろパン、牛肉コロッケ 野菜とツナのサラダ、けんちん汁、果物	パン、じゃが芋、挽肉、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、コーン、人参 豆腐、油揚げ、里芋、ごぼう、大根、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	514
#	水	ハヤシライス シャキシャキサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリルビー キャベツ、りんご、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスぶどうゼリー	480
#	木	ご飯、豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋、椎茸の味噌汁、果物	米、豚肉、えのき、玉ねぎ、じゃが芋、青海苔 椎茸、豆腐、ねぎ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	508
#	金	スパゲティナポリタン、ウインナー ブロッコリーのツナ和え、野菜スープ、果物	スパゲティ、ハム、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、粉チーズ ウインナー、ブロッコリー、ツナ、人参、青菜、冬瓜、えのき、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	563
#	月	ご飯、筑前煮 キャベツの胡麻和え、青菜の味噌汁、果物	米、鶏肉、ごぼう、里芋、人参、大根、椎茸、キャベツ、青菜 わかめ、かまぼこ、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り蒸しカステラ	472
#	火	ミルクパン、肉団子の野菜煮 フレンチサラダ、コーンクリームシチュー、果物	ミルクパン、挽肉、玉ねぎ、青菜、キャベツ、人参、大根 ネギ、キャベツ、りんご、胡瓜、コーン、じゃが芋、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	531
#	水	カレーライス 中華風マロニーサラダ、牛乳、果物	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マロニー ハム、胡瓜、コーン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	505
#	木	焼きそば、南瓜のソテー コーンマヨ和え、わかめと豆腐の味噌汁、果物	中華蒸し麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜 ブロッコリー、コーン、豆腐、ねぎ、わかめ、しめじ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	476
#	金	三色丼、野菜とハムの胡麻マヨサラダ キャベツの味噌汁、果物	米、卵、鶏挽肉、でんぶ、青菜、キャベツ、ハム、胡瓜、人参 ブロッコリー、油揚げ、椎茸、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	490
#	月	味噌煮込みうどん、野菜のかき揚げ 青菜のおかか和え、果物	うどん、豚肉、里芋、ねぎ、大根、人参、椎茸、油揚げ、玉ねぎ 南瓜、サツマ芋、ごぼう、青菜、もやし、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りラスク	505
#	火	ハムカツサンドパン、ポテトサラダ 牛乳、果物	コッペパン、ハム、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン 牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー、お菓子	432
#	水	クロワッサン、大焼売、マカロニサラダ 鶏肉と野菜の中華風スープ、果物	クロワッサン、挽肉、ねぎ、シュウマイの皮、マカロニ 胡瓜、人参、コーン、ハム、鶏肉、わかめ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	502
#	木	かやくご飯、味噌焼肉 みかんサラダ、春雨スープ、果物	米、ごぼう、レンコン、人参、椎茸、油揚げ、豚肉、ピーマン 玉ねぎ、みかん、レタス、胡瓜、水菜、春雨、ねぎ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	508

※都合により献立を変更する場合があります。

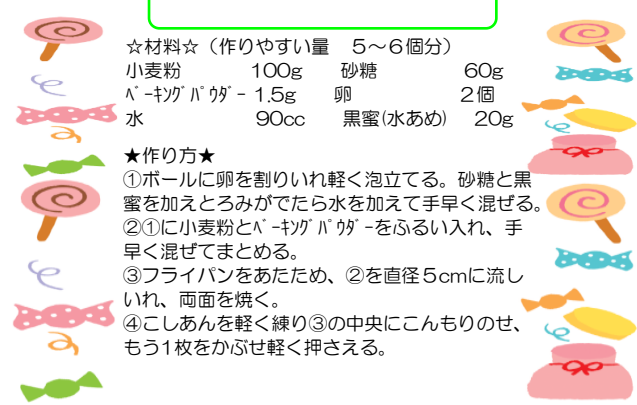
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

**こどもたちが大きくなったことをお祝いする日**

5月5日のこどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、1948 (昭和23)年に国民の祝日となりました。五節句のひとつで「端午の節句」にあたります。また、5月の第2日曜日は母の日です。自分を生み育ててくれている母親の存在を改めて意識し、感謝の気持ちを伝えましょう。 栄養士 上野由紀



柏餅はまだ食べられないので



☆材料☆ (作りやすい量 5~6個分)

小麦粉	100g	砂糖	60g
バネツグバグ	1.5g	卵	2個
水	90cc	黒蜜(水あめ)	20g

★作り方★

- ①ボールに卵を割り入れ軽く泡立てる。砂糖と黒蜜を加えとろみがでたら水を加えて手早く混ぜる。
- ②①に小麦粉とバネツグバグをふるい入れ、手早く混ぜてまとめる。
- ③フライパンをあたたため、②を直径5cmに流し入れ、両面を焼く。
- ④こしあんを軽く練り③の中央にこんもりのせ、もう1枚をかぶせ軽く押さえる。