



5月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	金	五目卵焼き 味付海苔 春雨の酢の物		海老5 ハム5 卵50 豆腐20 のり5	春雨5	人参10 青葱5 玉葱10 胡瓜5	おにぎりの日
2	土	スパゲティ		合ミンチ10	スパゲティ40 ケチャップ30	人参25 玉葱40 ピーマン10 マッシュルーム30	
7	木	肉じゃが煮ゆで卵		豚肉10 卵30 竹輪10	馬鈴薯30 糸こんにゃく5	人参20 玉葱35	
8	金	こいのぼりライス 若竹汁		鶏ミンチ10 豆腐20 卵50 わかめ2 味噌10	コンソメ3 ケチャップ30	筍10 人参30 玉葱40 青葱5 コーン5 マッシュルーム10	
9	土	カレーライス		牛肉10	馬鈴薯20	人参10 玉葱10	※ごはん います
11	月	高野豆腐の卵とじ煮 ウィンナー		鶏ミンチ10 高野50 ウィンナー20 卵55	馬鈴薯20	人参20 青葱5 干椎茸0.5 玉葱20	
12	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ50 ひじき2 豆腐40 卵20	ごま2 パン粉5 ケチャップ5	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロッコリー10	
13	水	カレイのムニエル 白和え	こいのぼりクッキー	鯛60 味噌10 豆腐30 卵5	ごま3 糸こんにゃく10 バター10 小麦粉22	人参10 ほうれん草10	
14	木	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ5 豚肉10 竹輪25	片栗粉2	人参20 ピーマン5 玉葱30 筍10 チンゲン菜10 白菜20 生椎茸10 生姜2	
15	金	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉50 合ミンチ5	スパゲティ40 片栗粉10 ケチャップ10	人参10 玉葱20 土生姜2 キャベツ20 ピーマン5	
16	土	焼きそば		豚肉10 粉麩5 竹輪10	中華そば150	人参10 玉葱10 キャベツ10 青葱5 もやし10	
18	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10 ハム5 大豆10	馬鈴薯10 マカロニ10 ケチャップ10 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
19	火	卵の花 ほうれん草のごま和え	ミルク蒸しパン	竹輪10 鶏肉10 牛乳10 卵の花20 あげ50 ひじき1	こんにゃく10 里芋20 ごま1 ホットケーキミックス20	人参20 青葱4 牛蒡10 椎茸1 ほうれん草30	
20	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら50 卵20 わかめ2	マヨネーズ10 ごま1 ごま油1	パプリカ10 小松菜30 人参10 もやし10 ピーマン5 玉葱10	
21	木	赤飯 けんちん汁	ヨーグルト	豆腐20 揚げ5 鶏肉10 小豆10 スキム10	もち米30 里芋10 糸こんにゃく5	人参10 玉葱10 青葱5 大根10 生椎茸5 牛蒡5	
22	金	コーンカレー もやしのナムル		鶏肉10 スキム5	カレーパウダー20 小麦粉5 馬鈴薯30 ごま1 ごま油1	人参20 玉葱35 もやし20 コーン10 胡瓜5	
23	土	パン			パン100		
25	月	五目豆煮 にんじんシリシリ		竹輪10 鶏肉10 厚揚げ10 豆腐20 大豆10	ごま3 糸こんにゃく10 ごま油1	人参50 大根10 干椎茸1 牛蒡10 ピーマン5	
26	火	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサラダ		合ミンチ10 卵10 ツナ5 ひじき2	小麦粉10 パン粉10 マヨネーズ10 ごま1	人参25 玉葱20 ほうれん草20	
27	水	さわらの西京焼き 切干大根の昆布和え	ぶどうゼリー	鯛60 味噌10 ゼラチン2 塩昆布5	ごま油1	人参10 切干大根8 胡瓜3 コーン2 ぶどうジュース80	
28	木	浦島ごはん みそ汁		豆腐20 味噌10 揚げ2 わかめ2 竹輪8 ちりめん3	ごま1	青葱5 人参25 玉葱15 えのき10	
29	金	マーボー豆腐 ベイクドポテト		竹輪20 豚ミンチ10 豆腐60	片栗粉5 馬鈴薯30	人参20 青葱5 玉葱30 干椎茸0.5 土生姜4 筍10	
30	土	おにぎり			おにぎり100		

※ 日付に○印の日は、ごはんは、ありません。(8日と21日と28日です)
 1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。(3、4、5歳)
 9日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんは入りません)



子どもの日

端午の節句…5月5日

端午の節句のいわれ

端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。

端午の節句にまつわるもの

しょうぶ

昔から薬草とされ、邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。浴槽につけてしょうぶ湯にしたり、また、銚子に添えてしょうぶ酒にしました。

ちまき

中国の聖人・屈原の忌日が5月5日にあたり、その姉が弔うためにつくったのが始まりといわれています。もち米やうるち米でつくり、茅(かや)や笹でまいて蒸します。

柏もち

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気をはらうといわれています。

魚

タイ・カツオなどがよく食べられました。コイは男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを立てて祝うのです。

黄飯

男の子の出世を願い、お祝いの時に作ります。クチナシの果実を煎じた黄色の汁に、塩を加えて炊いたごはんです。解熱・浄血にきくといわれています。



親子でクッキング こいのぼりランチ

材料(4人分)

オムライス

- 米・・・・・・・・・・250g
- 人参・・・・・・・・・・70g
- 玉葱・・・・・・・・・・150g
- マッシュルーム(缶)・・・50g
- 鶏ミンチ・・・・・・・・50g
- トマトジュース・・・・100g
- スープ(コンソメ)・・・200cc

- 卵・・・・・・・・・・5個
- グリーンピース・・・・4個
- トマトケチャップ

つくりかた

- ① オムライスを作り、グリーンピースを目にケチャップでうるこの模様を描く。
- ② 高野豆腐の含め煮は、6等分にし、ウィンナーは火を通し、胡瓜は長さに合わせて切り、塩をふる。
- ③ プリッツを竿に見立て、高野豆腐、胡瓜、ウィンナーの吹き出しをつける。

プリッツ→

ふきながし

- 高野豆腐・・・・・・約1枚
- 胡瓜・・・・・・・・・・25g
- ウィンナー・・・・・・4本
- プリッツ(野菜味)・・・4本

