



5月 献立表



献 第 2 号
令和2年4月24日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
こどもの日会							
1	金	こいのぼりランチ、ごまあえ 若竹汁、ゼリー	海老、豚挽肉、鶏挽肉、もやし、ほうれん草 コーン、わかめ、竹の子、油揚げ、長葱	3歳以上児 かしわもち、お茶 3歳未満児 ととやき、お茶	573	乳・乳製品	
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	うめちりごはん、ミートボール ほうれん草の白あえ、けんちん汁	ゆかり、しらす干し、青じそ、ほうれん草、人参 豆腐、つきこん、ほたて、大根、じゃが芋、豆腐	ウエハース スキムミルク	543	海藻類	
8	金	ドライカレー、マカロニサラダ えのきのとろとろスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レースン、グリーンピース マッシュルーム缶、マカロニ、ハム、キャベツ きゅうり、チーズ、えのきたけ、卵、豆腐	みかんゼリー *	558	魚介類	
11	月	ごはん、車麩の揚げ煮 干草あえ、新じゃがの味噌汁	車麩、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし かまぼこ、じゃが芋、油揚げ、えのきたけ、長葱	カルピスポンチ *	466	卵	
12	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、豆腐汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、豆腐、わかめ、長葱	ビスコ お茶	551	芋類	
13	水	ちゃんぽんうどん、そら豆サラダ 果物	うどん、豚肉、むき海老、人参、キャベツ、長葱 もやし、じゃが芋、そら豆、ハム、コーン	ツナサンド 牛乳 *	553	きのこ類	
14	木	玄米ごはん、サーモンフライ チーズコーンサラダ、野菜スープ	鮭、キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ、白菜 ベーコン、人参、ほうれん草、しめじ、豆腐	マドレーヌ スキムミルク	536	肉類	
15	金	スタミナ納豆ごはん アラスカときゅうりのあえもの キャベツの味噌汁	納豆、鶏挽肉、長葱、アラスカ、きゅうり、人参 もやし、えのきたけ、キャベツ、油揚げ、しめじ	豆乳プリン *	486	果物	
18	月	ごはん、鮭のつけ焼き すき昆布サラダ、なめこ汁	鮭、長葱、刻み昆布、きゅうり、キャベツ、人参 竹輪、みかん缶、なめこ、豆腐	ドーナッツ スキムミルク	534	緑黄色野菜	
19	火	ごはん、豆腐のまさご揚げ おかかあえ、そうめん汁	ひじき、豆腐、むき海老、鶏挽肉、しらす干し 人参、ほうれん草、もやし、コーン、そうめん 干し椎茸、なると、小松菜	フルーツゼリー *	440	乳・乳製品	
20	水	スパゲティミートソース ツナサラダ、イタリアンスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参 マッシュルーム缶、グリーンピース、ツナ缶 きゅうり、ベーコン、キャベツ、卵、チーズ	米粉の 黒糖蒸しパン 牛乳 *	480	豆・大豆製品	
21	木	玄米ごはん、肉団子 おひたし、小松菜の味噌汁	もやし、ほうれん草、人参、コーン、長葱 小松菜、えのきたけ、豆腐	米菓 ヤクルト	438	魚介類	
22	金	あんかけきつね丼、海苔酢あえ 五目汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、干し椎茸、かまぼこ 玉葱、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔、豆腐 かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、長葱	麩のラスク スキムミルク*	572	卵	
25	月	ごはん、菜入りふりかけ 豆腐の中華煮、ナムル、お茶	小松菜、しらす干し、豆腐、アラスカ、もやし 人参、竹の子水煮、ニラ、干し椎茸、きゅうり ほうれん草、ハム、みかん缶	フルーツムース *	439	海藻類	
誕生会							
26	火	ごはん、エビカツ しょうゆフレンチ コンソメスープ、ミニゼリー	海老、キャベツ、人参、きゅうり、アラスカ みかん缶、ほうれん草、ベーコン、小松菜 しめじ、長葱、コーン	ロールケーキ お茶	505	芋類	
27	水	海鮮焼きそば、じゃがチーズ わかめスープ	焼きそば、シーフードミックス、竹の子水煮 人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、じゃが芋 玉葱、ベーコン、チーズ、わかめ、豆腐	スティックパン スキムミルク	562	果物	
28	木	玄米ごはん、竹輪の磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ、しめじ汁	竹輪、青のり、もやし、きゅうり、コーン、人参 ほうれん草、油揚げ、しめじ、小松菜、長葱	豆乳くずもち お茶 *	500	肉類	
29	金	あぶたま丼 わかめとツナのあえもの、味噌汁	油揚げ、人参、玉葱、しらたき、卵、わかめ ツナ缶、キャベツ、きゅうり、みかん缶、長葱 豆腐、えのきたけ	ヨーグルト	470	緑黄色野菜	

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、
“ちまき”と“柏餅”を食べます。ちまきには、ちまきを毒へびに
なぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の災いを
除くという意味があります。また、柏餅には、カシワの木は新芽が
出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといた
願いが込められているのです。

こどもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないのですね。



*マークは手作りおやつの日です。

食べ物から旬を感じましょう♪

5月においしくなる野菜は・・・

えんどう豆（絹さや、グリーンピース、スナップ
エンドウ）、新じゃがいも、新たまねぎ、竹の子
アスパラガスなどがあります。

栄養満点でおいしい旬の野菜をたっぷり味わい
ましょう！

