



# 5月 献立表



献 第 2 号  
令和3年4月26日  
わかくさ中央こども園

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	
3	月	<b>憲法記念日</b>					
4	火	<b>みどりの日</b>					
5	水	<b>こどもの日</b>					
6	木	ごはん、竹輪の磯辺揚げ おひたし、五目汁	竹輪、青のり、もやし、ほうれん草、コーン 人参、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	みかんケーキ 牛乳	594	海藻類	
7	金	ドライカレー、マカロニサラダ むらくも汁	豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム、レーズン マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり、みかん缶 卵、チンゲンサイ、ベーコン	手作りかりんとう お茶	570	豆・大豆製品	
10	月	ごはん、菜入りふりかけ 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根サラダ、お茶	小松菜、しらす干し、かつお節、高野豆腐 じゃが芋、玉葱、人参、豚挽肉、卵、小松菜 干し椎茸、切り干し大根、きゅうり、ツナ缶	甘夏	457	乳・乳製品	
11	火	花ちらし、ごまあえ 春野菜の豚汁、果物（いちご）	人参、たけのこ、干し椎茸、卵、ハム、もやし ほうれん草、コーン、豚肉、キャベツ、かぶ アスパラガス、玉葱、豆腐	2色ゼリー	463	魚介類	
12	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、グリーンピース、ツナ缶、コーン きゅうり、キャベツ、ベーコン、卵、粉チーズ	じゃこトースト 牛乳	470	緑黄色野菜	
13	木	玄米ごはん、豆腐のまさご揚げ おかかあえ、そうめん汁	豆腐、ひじき、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	マシュマロおこし スキムミルク	544	芋類	
14	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	バナナ	483	卵	
17	月	ごはん、おかかたくあん カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	たくあん、かつお節、豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、車麩、干し椎茸、グリーンピース、しらたき もやし、ほうれん草、しらす干し、卵	カルピスポンチ	436	豆・大豆製品	
18	火	ごはん、鮭のつけ焼き なめたけあえ、新じゃがの味噌汁	鮭、長葱、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ じゃが芋、油揚げ、えのきたけ	バームクーヘン スキムミルク	557	肉類	
19	水	ちゃんぽんうどん そら豆サラダ、果物（オレンジ）	うどん、豚肉、むき海老、人参、たけのこ、長葱 もやし、キャベツ、そら豆、じゃが芋、ハム	たまごサンド 牛乳	562	海藻類	
20	木	玄米ごはん 鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、すまし汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、なると、わかめ、豆腐、長葱	かみかみ昆布 お茶	516	乳・乳製品	
21	金	春雨丼、海苔酢あえ 小松菜の味噌汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、海苔 もやし、ほうれん草、ツナ缶、小松菜、豆腐	ビスケット スキムミルク	451	果物	
24	月	チャーハン、チリコンカン チーズコーンサラダ、お茶	ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム、大豆 鶏挽肉、ピーマン、じゃが芋、トマト缶、セロリ キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ	フルーツムース	541	魚介類	
25	火	ごはん、サンマの蒲焼き 野菜のごま酢あえ、なめこ汁	サンマ、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 人参、油揚げ、なめこ、豆腐、長葱	ヨーグルト	557	肉類	
誕生会 26	水	玄米ごはん、ハムカツ しょうゆフレンチ コンソメスープ	ハム、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	ロールケーキ お茶	609	芋類	
27	木	焼きそば、中華あえ たまごスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし 鶏ささみ、きゅうり、わかめ、卵、小松菜、長葱	ココア揚げパン 牛乳	476	豆・大豆製品	
28	金	あんかけきつね丼 わかめとツナのあえもの、豆腐汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸 かまぼこ、わかめ、ツナ缶、きゅうり、キャベツ みかん缶、豆腐、えのきたけ、長葱	フルーツゼリー	470	卵	
31	月	鮭ごはん、ほうれん草の白あえ けんちん汁	鮭、青じそ、ほうれん草、人参、豆腐、つきこん ホタテ、大根、じゃが芋、ごぼう、豆腐、油揚げ	ゴーフレット スキムミルク	553	果物	

## 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った願いが込められているのです。



☆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！

