



# 5月 献立表



献 第 2 号  
令和4年4月25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	
2	月	梅ひじきごはん キャベツのおひたし、けんちん汁	ゆかり、ひじき、キャベツ、人参、えのきたけ コーン、ほたて、大根、じゃが芋、ごぼう、豆 腐	オーブンリッツ お茶	465	肉類	
3	火	<b>憲法記念日</b>					
4	水	<b>みどりの日</b>					
5	木	<b>こどもの日</b>					
6	金	ドライカレー、ごぼうサラダ むらくも汁	豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ごぼう きゅうり、ツナ缶、卵、小松菜、ベーコン	麩のラスク スキムミルク	572	豆・大豆製 品	
9	月	ごはん、葉入りふりかけ 切り干し大根サラダ 炒り豆腐、お茶	野沢菜、しらす干し、豆腐、卵、鶏挽肉、人参 干し椎茸、切り干し大根、きゅうり、ツナ缶	甘夏	422	乳・乳製品	
10	火	花ちらし、ごまあえ 春野菜の豚汁	人参、たけのこ、干し椎茸、ハム、卵、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	443	魚介類	
11	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、マッシュルーム缶 人参、玉葱、グリーンピース、ツナ缶、きゅうり コーン、卵、キャベツ、ベーコン、チーズ	じゃこトースト 牛乳	455	海藻類	
12	木	玄米ごはん、アジフライ なめたけあえ、新じゃがの味噌汁	アジ、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、長葱	かみかみ昆布 お茶	364	卵	
13	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、ウインナー しめじ	ヨーグルト	442	緑黄色野菜	
16	月	ごはん、小松菜のしらすあえ カレー風味肉じゃが、お茶	小松菜、キャベツ、人参、しらす干し、豚肉 じゃが芋、玉葱、グリーンピース、しらたき	カルピスポンチ	391	きのこ類	
17	火	ごはん、エビカツ しょうゆフレンチ コンソメスープ	エビ、人参、きゅうり、キャベツ、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	ホットケーキ 牛乳	514	芋類	
18	水	ちゃんぽんうどん そらまめサラダ、果物	うどん、豚肉、むき海老、人参、キャベツ、長葱 もやし、たけのこ、じゃが芋、そら豆、ハム	たまごサンド スキムミルク	543	海藻類	
19	木	玄米ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、五目汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	野菜かりんとう お茶	512	卵	
20	金	ビビンバ丼、海苔酢あえ 小松菜の味噌汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参 卵、ほうれん草、ツナ缶、小松菜、えのきたけ 長葱、豆腐	米菓 ジョア	542	果物	
23	月	スナッフエンドウと鮭のごはん ごまネースあえ、鶏ごぼう汁	スナッフエンドウ、鮭、卵、ひじき、キャベツ 人参、きゅうり、鶏肉、ごぼう、油揚げ、豆腐	ベジタフルケーキ 牛乳	568	きのこ類	
24	火	誕生会 ごはん、肉団子 おかかあえ、そうめん汁	ほうれん草、もやし、人参、コーン、そうめん 干し椎茸、なると、小松菜	菓子 スキムミルク	536	豆・大豆製 品	
25	水	塩焼きそば、中華あえ たまごスープ、チーズ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、きゅうり、わかめ、卵 きくらげ、小松菜、長葱	焼きおにぎり お茶	513	魚介類	
26	木	玄米ごはん、竹輪のお好み揚げ 野菜のごま酢あえ、なめこ汁	竹輪、青のり、紅生姜、もやし、きゅうり、人参 コーン、ほうれん草、油揚げ、なめこ、豆腐	バナナ	478	肉類	
27	金	麻婆厚揚げ丼 わかめとツナのあえもの、味噌汁	厚揚げ、豚挽肉、えのきたけ、たけのこ、人参 玉葱、干し椎茸、わかめ、ツナ缶、きゅうり キャベツ、みかん缶、長葱、しめじ	豆乳杏仁豆腐	483	乳・乳製品	
30	月	ベジタフルピラフ チーズコーンサラダ ポークビーンズ、お茶	人参、ピーマン、玉葱、ベーコン、豚肉 じゃが芋、大豆水煮、キャベツ、きゅうり コーン、チーズ	ヨーグルトあえ	518	きのこ類	
31	火	ごはん、鶏肉のレモン煮 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	ウエハース スキムミルク	521	緑黄色野菜	

※マークは手作りおやつの日です。

## 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。



## 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、スナッフエンドウ）、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！

