

2023年5月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 29	ミートスパゲッティー	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 セロリ ケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 三温糖 濃口醤油 塩 なたね油 薄力粉	焼きおにぎり	米 塩 ごま 濃口醤油 菜種油
	枝豆サラダ	枝豆 キャベツ 人参 三温糖 りんご酢 玉葱 塩 なたね油	みしょうかん	
	きのこスープ	えのきたけ ぶなしめじ 玉葱 塩	牛乳	
2	こいのぼりピラフ	米 鶏ガラ 塩 鶏もも肉 玉葱 人参 有塩バター なたね油 ドライブルーベリー ケチャップ	かしわ餅 風	薄力粉 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 こしあん ヨモギ粉
	かぶと型春巻き	春巻きの皮 じゃがいも マヨネーズ チーズ 油 カレー粉 塩	でこぼん	
	キャベツと若布のごま酢和え	キャベツ わかめ 人参 ごま 三温糖 りんご酢 塩 濃口醤油		
火 16 30	たけのこと三つ葉のすまし汁	たけのこ みつば 濃口醤油 塩		
	ごはん	米	あんこ入り 蒸しパン	薄力粉 三温糖 なたね油 こしあん 豆乳 ベーキングパウダー
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉 濃口醤油 本みりん 清酒		
17	ひじきふりかけ	ひじき 梅干し しそ 三温糖 濃口醤油	いちごジャム サンド	食パン(卵・乳なし) いちごジャム
	磯辺つくね	鶏むね挽肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 あおさ 三温糖 塩 濃口醤油 片栗粉 本みりん しょうが	清見オレンジ 牛乳	
	キャベツとちくわの味噌マヨ和え	キャベツ きゅうり ちくわ マヨネーズ みそ りんご酢 三温糖		
18	ごはん	米	ふるふる 牛乳ゼリー	牛乳 三温糖 粉寒天 みか ん缶 ピオーネ缶
	さわらのガリバタ醤油焼き	さわら 濃口醤油 三温糖 有塩バター にんにく 清酒 本みりん		
	粉吹き芋	じゃがいも 塩		
19	胡瓜とささみの中華和え	きゅうり 鶏ささみ肉 しらたき 三温糖 りんご酢 濃口醤油 白ごま		
	キャベツと人参のスープ	キャベツ 人参 玉葱 濃口醤油 塩		
	ごはん	米	抹茶クック キー	薄力粉 抹茶 三温糖 有塩 バター
6 20	豚肉と春雨のさっぱり炒め	豚肩ロース 春雨 白菜 ぶなしめじ ねぎ 玉葱 人参 にんにく 三温糖 塩 濃口醤油 りんご酢 鶏ガラ ごま油	でこぼん 牛乳	
	塩昆布サラダ	大根 きゅうり 大豆 三温糖 本みりん 濃口醤油 ごま 塩昆布		
	かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	西洋南瓜 玉葱 みそ		
8 22	焼肉丼	米 豚肩ロース にんにく しょうが 濃口醤油 玉葱 人参 こねぎ 三温糖 なたね油 片栗粉	しらす若布 おにぎり	米 しらす わかめ 塩
	人参のおかか和え	人参 かつお節 濃口醤油 三温糖	清見オレンジ	
	かぶのすまし汁	かぶ かぶの葉 濃口醤油 塩		
9 23	キーマカレー	米 豚ひき肉 玉葱 ピーマン(赤・青・黄) 人参 しょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 塩 カレールウ なたね油 薄力粉	マカロニき な粉	マカロニ きな粉 三温糖 塩
	ほうれん草サラダ	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 チーズ りんご酢 三温糖 塩 なたね油	でこぼん	
	レタスとコーンのスープ	レタス コーン 濃口醤油 塩	牛乳	
10 24	ごはん	米	切干大根 おにぎり	米 ベーコン 切干大根 有 塩バター 濃口醤油 塩
	カジキの竜田揚げ	めかじき しょうが 清酒 本みりん 濃口醤油 片栗粉 油	清見オレンジ	
	トマト	トマト		
11 25	ニラ入り納豆	ニラ 小松菜 もやし 人参 挽き割り納豆 かつお節 濃口醤油 三温糖		
	さつま芋と玉葱の味噌汁	さつま芋 玉葱 みそ		
	ごはん	米	そら豆のり おにぎり	米 そら豆 塩 海苔
12 26	カレイの葱味噌焼き	かれい ねぎ みそ 本みりん		
	たけのこの土佐煮	たけのこ 人参 三温糖 濃口醤油 かつお節		
	はりはりサラダ	切干大根 春雨 人参 きゅうり 三温糖 塩 りんご酢 濃口醤油 ごま油	するめ	
13 27	豆腐とわかめのすまし汁	三つ葉 絹ごし豆腐 わかめ 濃口醤油 塩		
	ごはん	米	青海苔ラス ク	食パン(乳・卵なし) 有塩バ ター あおさ ごま
	中華丼	米 もち麦 豚肩ロース しょうが 白菜 青梗菜 人参 ねぎ もやし しいたけ なたね油 塩 濃口醤油 鶏ガラ 清酒 片栗粉 ごま油	でこぼん 牛乳	
5 月	スナップエンドウ	スナップエンドウ マヨネーズ		
	小松菜のツナ和え	小松菜 ツナ 人参 濃口醤油 三温糖 ごま油		
	なめこと葱の味噌汁	なめこ ねぎ みそ		
5 月	ちゃんぽんうどん	うどん 豚肩ロース キャベツ 人参 もやし ねぎ 濃口醤油 塩 ごま油	紅葉おにぎり	米 人参 塩
	きゅうりの海苔和え	きゅうり 人参 海苔 三温糖 濃口醤油	清見オレンジ	

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5
5月	522	17.0	14.2	128	1.4	190	0.31	0.25	30	1.5

※3歳未満児は、左記の8割です



5月5日は端午の節句

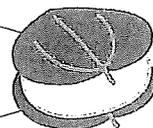


端午の節句は、奈良時代から続く行事です。当時の日本では、季節の変わり目である端午の日に、病気や災厄をさけるための行事がおこなわれていました。当時は薬草摘みをしたり、あやめを浸した酒を飲んだりという風習がありました。

五月五日の端午の節句に「鯉の吹流し」を立て、「武者人形（五月人形）」を飾って男の子の前途を祝うようになったのは、江戸時代ごろからです。

現在では、柏餅やちまきなどを食べ、男の子の健やかな成長をお祝いしています。

今年はおやつにかしわ餅を提供します！柏の葉は食べられないためつけませんが、「子孫繁栄」という願いをこめて作ります。



ちまき

もち米やうるち米、米粉などで作った餅を三角形にし、ササなどで包み、イグサなどで縛った食品です。葉ごと蒸したり茹でたりして加熱し、その葉を剥いて食べます。中国では、もち米に焼豚、筍、しいたけなどをいれ、炊き込みご飯のような味付けにしていることが多いようです。

食育活動：れすとらんへ行くには？ こえのおおきさ

先日、ほし・たいようさんへ食事マナーを伝えにきました。

- スプーンを正しく持とう（詳しい持ち方は今後のお便りにのせます）
- もうほしさん、たいようさんなので、手づかみ食べはしない
- 口の周りにごはんをつけない、机にこぼさない、机に肘をついて食べない
- 声の大きさ（れすとらんでは、ねずみさんくらいの声まで）
- 椅子の座り方

……と、盛りだくさんの内容でお送りしました。少しずつ意識している様子がありうれしく思います。あまりがんじがらめになって、給食がたのしくなくなってしまわないよう、これからもほどよく声掛けしていきます。

【机や椅子の高さが子どもに合っているかな？チェック】

- ✓ ひざ、腰、腕の3つの角度が90度になっている
- ✓ 机と足の空間に余裕があり、大腿部が自由に動かせる
- ✓ 足の裏全体が床（または足台）に着いている

これらの条件が合った高さの椅子や机でないと、姿勢が悪くなり、視力の低下や肩こり、注意力の散漫などにつながるそうです。

