

5月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

2019年 5月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
7	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 豆腐入松風焼き 7日かぼちゃ甘煮 21日里芋の煮物 切干大根のあえもの すまし汁	鶏挽肉 豆腐	米 21日里芋	玉葱 切干大根 きゅうり わかめ 人参 三つ葉	7日いちご 昆布 かし 21日りんご 昆布 かし	7日いも類 魚介類	
8	水	牛乳 バナナ	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんご入コールスローサラダ 春雨スープ	豚肉(スライス)	テーブルロール 春雨 じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり コーン(粒) 人参 玉葱 ごま	おむすび	卵類 豆類	
9	木	牛乳 甘夏かん	しろごはん 煮魚 ミートボール甘煮 ごまあえ 9日けんちん汁 23日豚汁	白身魚/青魚 ミートボール 9日豆腐 23日豚肉	9日里芋 23日じゃが芋 蒟蒻 米	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 小葱 ごぼう	ゼリー かし	野菜類	
10	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 豆腐 豚挽肉 卵 シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 小葱 なら しょうが にんにく	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 種実類	
11	土	親子遠足(お弁当の日)							
13	月	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 納豆あえ みそ汁 13日肉じゃが 27日魚のてりやき	13日牛こま切 27日白身魚 納豆 ロースハム	米 里芋 13日じゃが芋 蒟蒻	キャベツ ほうれん草 人参 白菜 しめじ 大根 小葱 玉葱	りんご かし	13日魚介類 27日種実類	
14	火	牛乳 甘夏かん	パン 豚肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ かき卵スープ	豚肉(ひれ) シーチキン 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 なら しいたけ ごぼう	新じゃがふかし ミニゼリー	豆類	
15	水	100%ジュース かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししゃも	米 じゃが芋 こんにゃく	ひじき 玉葱 人参 キャベツ トマト きゅうり	びわ かし かえりちりめん	種実類 野菜類	
16	木	牛乳 バナナ	パン 魚のコーンクリーム焼き 具だくさん和風サラダ スキムスープ	生鮭 かにほぐし身 水煮大豆 ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 ひじき 玉葱 白菜 キャベツ	甘夏かん かし	野菜類	
17	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
18	土	牛乳 かし	肉うどん うずら煮豆 アスパラガスソテー 果物	牛こま切 うずら豆	うどん	人参 コーン(粒) アスパラガス 玉葱 キャベツ 小葱		いも類	
20	月	牛乳 りんご	パン わかめとコーンのサラダ 魚のごま焼き かぼちゃスープ	白身魚 ベーコン	テーブルロール	パセリ わかめ しいたけ きゅうり レタス かぼちゃ 人参 玉葱 キャベツ	オレンジジュース バナナ かし	いも類	
22	水	牛乳 びわ	パン ピーナツあえ スッキリスープ 新じゃが芋とベーコンのコンマヨネズ焼き	ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	パプリカ ビーマン ほうれん草 人参 玉葱 ズッキーニ キャベツ	オレンジケーキ	魚介類 豆類	
24	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ 白菜スープ	ちくわ 卵 シーチキン ベーコン	ミニクロワッサン じゃが芋	青のり きゅうり 人参 キャベツ 白菜 もやし	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
25	土	牛乳 かし	親子うどん いそべポテト 野菜のおかかあえ 果物	鶏ももこま切 卵	うどん じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 小葱 甘夏かん		豆類	
30	木	牛乳 りんご	パン 鶏肉のトマト煮込み キャベツの塩昆布サラダ ビーンズスープ	鶏むね肉 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	玉葱 キャベツ トマト きゅうり セロリ 人参	ごまクッキー	野菜類 魚介類	
31	金	牛乳 かし	さけごはん 大豆の五目煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 白身魚すり身	こんにゃく 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ わかめ ごぼう のり 大根	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	

7(火)花まつりです

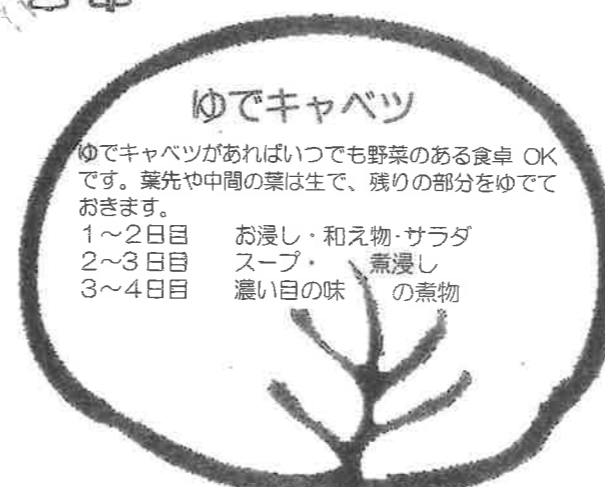


給食だより



これは便利

キャベツ



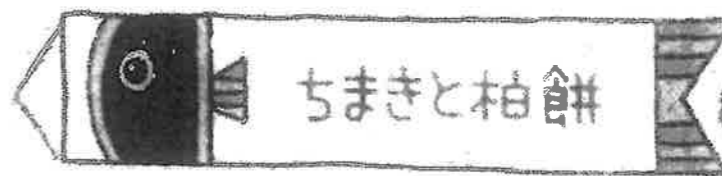
ゆでキャベツ

ゆでキャベツがあればいつでも野菜のある食卓 OK
です。葉先や中間の葉は生で、残りの部分をゆでて
おきます。

- 1~2日目 お浸し・和え物・サラダ
- 2~3日目 スープ・煮浸し
- 3~4日目 濃い目の味の煮物

ひとくち食品メモ

キャベツのフランス名はシュウといひます。シュウ
クリームは皮の形がキャベツに似ているためこの
名がつけました。本当のキャベツの方は、アブラ
ナ科の1・2年草で、ヨーロッパではもともと結球
しないものを食べていましたが、後に品種改良され
て丸く巻いた形となりました。日本には明治初年に
北海道で栽培されて各地に広がり、現在では一年中
出回りますが旬は晩春から初夏で、葉肉が厚くやわ
らかで美味しい時期です。胃腸障害に効果があると
されるビタミンU(キャベジン)を含んでいます。



5月5日は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまき
や柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお
米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽がでるまで葉が
落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うと
され、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。しょうぶの花は昔から薬
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、
銚子に添えてしょうぶ酒にしました

♪食事前後のごあいさつ♪

『いただきます』の意味

「いただきます」はただ「食べます」という意味で言うのではなく様々な動植物の「命を
いただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

『ごちそうさま』の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で馳走と書き「馳け走る」という意味を持っています。
食べ物には食材を育てる人、収集、運搬する人、調理、盛り付けをする人など、たくさん
の人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさま」と言うのです。

