



# 令和4年5月の予定献立表



二葉保育園

日	曜日	昼	おやつ	力や熱となる(きいろ)	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	こいのぼりカレー フルーツヨーグルト かぼちゃスープ	こいのぼりクッキー ミルク	米 ジャがいも H.M 三温糖	鶏ひき肉 レバー 卵 ロースハム プロセスチーズ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく りんご G.P フルーツカクテル かぼちゃ	
6	金	あわごはん コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツ	チーズスティックパイ ミルク フルーツ	米 あわ ジャがいも 小麦粉 パン粉 三温糖 パイ生地	おから生 豚肉 卵 レバー 大豆	たまねぎ 赤ピーマン ほしひじき にんじん いらこまつな もやし りんご パナナ	
7	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	ハムチーズ ミルク	米 三温糖 食パン	豚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 ロースハム チーズ	ゴーヤー にんじん たまねぎ あおさ オレンジ	
9	月	あわごはん ゴーヤー玉子焼き 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ゴーヤクッキー ミルク	米 あわ 三温糖 片栗粉 こんにゃく 小麦粉	卵 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	ゴーヤー 切干だいこん 刻み昆布 にんじん いんげん こまつな りんご	
10	火	パン 鶏グラタン サラダ 野菜のスープ フルーツ	おにぎり ミルク	ロールパン マカロニ 小麦粉 三温糖 米	鶏ささ身 牛乳 鮭	たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり トマト スイートコーン レモン汁 はくさい もやし オレンジ	
11	水	あわごはん ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物 みそ汁 フルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 あわ 三温糖 強力粉 黒糖	豚肉 沖縄豆腐 卵 牛乳	ゴーヤー にんじん たまねぎ もずく きゅうり トマト レモン汁 だいこん 長ネギ パイン缶	
12	木	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ じゃがいもスープ フルーツ	おにぎり ミルク	スパゲッティ ジャがいも 米	豚ひき肉 ベーコン 納豆	ぶなしめじ エリンギ えのき にんじん たまねぎ こねぎ ブロッコリー カリフラワー トマト キャベツ オレンジ	
13	金	あわごはん サバのみそ煮 人参シリシリー かぼちゃのスープ フルーツ	ごまころかし団子 ミルク	米 あわ 三温糖 白玉粉 さつまいも あずき	さば 卵	長ネギ にんじん ほしひじき いらこ かぼちゃ たまねぎ オレンジ	
14	土	マーボー茄子丼 中華スープ フルーツ	ジャムサンド ミルク	米 三温糖 片栗粉 パン ジャム	豚ひき肉 絹ごし豆腐 卵	なす にんじん まいたけ こねぎ チンゲンサイ たまねぎ りんご レタス	
16	月	ハヤシライス サラダ 野菜スープ フルーツ	フライドポテト ミルク	米 小麦粉 三温糖 ジャがいも	牛肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 黄 ピーマン きゅうり こまつな オレンジ	
17	火	あわごはん 魚のホイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ヨーグルトスコーン ミルク	米 あわ ジャがいも H.M	鮭 とけるチーズ ベーコン ヨーグルト	ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり にんじん スイートコーン トマト たまねぎ セロリ りんご	
18	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ジュシーおにぎり ミルク	沖縄そば グラニュー糖 さつ まいも 米	豚(三枚肉) 沖縄かまぼこ 沖 縄豆腐	こねぎ ゴーヤー にんじん スイートコーン りんご ほしひじき いらこ	
19	木	グファン(あわごはん) ウカライリチー チンクワー(かぼちゃ) イナムドッチ ナイムン(果物)	ミニどら焼き ミルク	米 あわ 三温糖 こんにゃく 小麦粉 H.M あずき	おから生 豚ひき肉 豚肉 カ ステラかまぼこ 卵	あおさ にんじん もやし かぼちゃ 乾しいたけ たけのこ だいこん パイン缶	
20	金	<b>お 弁 当 会</b>					
21	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ	たまごサンド ミルク	米 三温糖 片栗粉 食パン	卵 豚ひき肉 絹ごし豆腐 き な粉	もずく ビーマン 赤ピーマン こねぎ こまつな りんご	
23	月	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト きのこのスープ	チーズスコーン ミルク	米 ジャがいも H.M	牛ひき肉 豚ひき肉 ヨーグル ト 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト み かん缶 パナナ もも缶白 エリンギ えのき ぶなしめじ レタス	
24	火	ごはん コロコロ豚豚風 チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	揚げパン ミルク	米 コッパン 三温糖 片栗 粉 米	キングクリップ プロセスチ ーズ 卵 ツナ水煮缶 きな粉	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ セロリ こまつな いんげん えのき パイン缶 ほしひ じき	
25	水	あわごはん 鶏てりやき 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	タンナファクルー ミルク	米 あわ 三温糖 小麦粉	鶏もも 沖縄豆腐 ツナ水煮缶 卵 牛乳	ブロッコリー にんじん もやし 黄ピーマン かぼちゃ たまねぎ オレンジ	
26	木	やきそば みそ汁 フルーツ	おにぎり ミルク	蒸し中華めん 米	豚肉 沖縄豆腐 しらす チ ーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン チンゲ ンサイ りんご こまつな	
27	金	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>					
28	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	ラスク ミルク	米 ロールパン	鶏もも 卵	たまねぎ たけのこ にんじん みつば 乾しい たけ ほしひじき こまつな かぼちゃ オレンジ	
30	月	あわごはん ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め かぼちゃスープ フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	米 あわ 片栗粉 三温糖 H.M	焼き竹輪 豚肉 絹ごし豆腐	あおのり チンゲンサイ えのき しいたけ に んじん かぼちゃ たまねぎ りんご	
31	火	あわごはん おからハンバーグ レバー炒め みそ汁 フルーツ	コーンフレークヨーグルト フルーツ	米 あわ 片栗粉 三温糖 じゃがいも コーンフレーク	豚ひき肉 おから生 卵 レ バー ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー いらこ にんじん もやし 黄ピーマン カットわかめ オレンジ	

作成:管理栄養士 幸正 直子

## こどもの日 端午(たんご)の節句の食べ物

沖縄では旧暦の5月4日(ユッカヌヒー)に神仏に「ちんびん」をお供えて食べますが、こどもの日の食べ物は地域によって違いがあります。関東を中心に食べられているものが『かしわもち』。柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系が途切れない)」という願いが込められているそうです。

関西など柏のない地域では笹や竹の葉を使った『ちまき』が多いようで、中身はおこわや、甘いお餅などで、形も円錐形や三角形など様々です。

北海道では白と茶色の二色が入り混じった『ペコ餅』、新潟にはヨモギ団子にあんこを詰めて笹の葉で巻いた『笹団子』、出世魚であるブリや、かつお『勝つ男』を食べる地域もあるそうです。

どの食べ物も、昔の人が「子どもが心も身体も健やかに成長して欲しい」という願いが込められています。

