



令和5年5月の予定献立表

二葉保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	こいのぼりカレー、フルーツサラダ かぼちゃスープ	ミルク こいのぼりクッキー	豚ひき肉、レバー、卵、ハム、 チーズ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、きゅうり、み かん缶、もも缶、かぼちゃ
2	火	あわごはん、野菜コロッケ ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク ウインナーパイロール	ひき肉、卵、さつまいも、豆 腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、じゃがいも、小麦 粉、パン粉、パイ生地	たまねぎ、赤ピーマン、ひじき、にんじん、もやし、にら、 キャベツ、オレンジ
6	土	マーボー茄子丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、豆腐、牛乳、きな粉	米、片栗粉	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、こまつな、りんご
8	月	あわごはん、ゴーヤー卵焼き、肉じゃが みそ汁、フルーツ	ミルク ゴーヤケーキ	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、しらたき、小麦粉	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、 なす、りんご
9	火	パン、鶏グラタン ほうれんそうのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏ささみ、牛乳、ツナ、魚肉 ソーセージ、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、米、 ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、赤ピーマン、 コーン、しかくまめ、レタス、オレンジ、しそ、のり
10	水	わかめごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク フライドポテト	さば、しらす、卵、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、ごま	わかめ、長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だい ごん、りんご
11	木	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク ツナマヨおにぎり	豚肉、ツナ、ベーコン、牛乳	スパゲッティ、米	しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、 ブロッコリー、カリフラワー、コーン、セロリ、パイン、のり
12	金	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	ミルク アガラサー	豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、強力粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、 だいごん、こまつな、りんご
13	土	島豆腐カレー おいものスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、牛 乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、かぼちゃ、オ レンジ、コーン
15	月	あわごはん、豚のしょうがやき 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	豚肉、さつまいも、豆腐、牛 乳、卵、ヨーグルト	米、あわ、こんにゃく、小麦 粉	ブロッコリー、切干しいたけ、こんぶ、にんじん、いん げん、ほうれんそう、パイン
16	火	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら
17	水	あわごはん、ココロ酢豚風 ナゲット、中華スープ、フルーツ	ミルク お好み焼き	白身魚、牛乳、豚肉、卵、かつ お節	米、あわ、片栗粉、お好み焼 粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、もや し、しかくまめ、オレンジ、キャベツ、あおのり
18	木	グファン(あわごはん) ウカライリチー、ウサチ小(グー) ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク タンナファクルー	おから、鶏ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、こまつな、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、パイン
19	金	パン、魚のホイル焼き、春雨サラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク ごまじゃけおにぎり	鮭、ハム、チーズ、牛乳、しゃ げ、かつお節	パン、米	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、 コーン、グリーンピース、トマト、アスパラ、黄ピーマン、オ レンジ、のり
20	土	お弁当会	ミルク いちごロールパン	牛乳	いちごロールパン	
22	月	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク サーターアングギー	合いびき肉、ヨーグルト、牛 乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、フルーツカクテル、パ ナナ、オクラ、しめじ
23	火	あわごはん、白身魚のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク チーズスコーン	白身魚、牛乳、チーズ豚肉、 卵、かつお節	米、あわ、片栗粉、ごま、白 玉粉	ほうれんそう、にんじん、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、り んご
24	水	あわごはん、一口ヒレカツ きゅうりの梅和え 春雨スープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク	豚肉、かに風味かまぼこ、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさ め、HM粉	きゅうり、セロリ、えのき、こまつな、キャベツ、パイン
25	木	あわごはん、鶏の照り焼き ポリポリサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	鶏肉、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも	ブロッコリー、ごぼう、人参、きゅうり、こまつな、だい ごん、りんご
26	金	お誕生日おめでとうメニュー	ケーキ ヨーゴ			
27	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、ツ ナ	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつな、オレ ンジ、きゅうり、レタス
29	月	あわごはん、ちくわの磯辺焼き レパニラ炒め、中華スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	ちくわ、レバー、豆腐、牛乳、 ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、さつまい も、ごま	あおのり、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつ な、えのき、りんご
30	火	ごはん、おからハンバーグ クープイリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク きゅうりぼりぼり、 ウインナー	豚ひき肉、おから、卵、豚肉、 さつまいも、牛乳、しらす	パン、こんにゃく、米	たまねぎ、ブロッコリー、こんぶ、チンゲンサイ、にんじ ん、パイン、しそ
31	水	あわごはん、豆腐チャンプルー 酢の物、スープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	豆腐、ツナ、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パ ン	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、わかめ、きゅうり、 こまつな、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <コロッケ>

5月6日は語呂合わせからコロッケの日とされています。

コロッケは大正時代、とんかつやカレーライスとともに三大洋食の一つとされていました。当時の西洋料理店ではクリームコロッケが主流だったようです。洋食が大衆化されるようになってきた頃、じゃがいもの生産量が増えた背景も加わり、コロッケは日本独自の進化をとげて、今では精肉店やスーパーの総菜、弁当、コンビニ、冷凍食品などで手軽に食べられる日常食となりました。

ポテトコロッケ、クリームコロッケ、かぼちゃコロッケ、野菜コロッケ、牛肉コロッケ・・・食べ方も、ごはんのおかずで食べたり、おやつで食べたり、パンにはさんだり。



琉球料理
の日



ゴーヤー
の日