

# 5月 献立表

2022年 5月発行 たけかや保育園

## 5月5日は「端午の節句」です

端午の節句といえば鯉のぼりですね。鯉のぼりは江戸時代に武家で始まった風習で男の子が生まれるとその家の家紋が入った「のぼり」などを立てていました。一方で裕福な町民たちにより男児の出世と健康を願って家庭の庭先に飾られた紙・布・不織布などに鯉の絵柄を描き、風でなびかせる風流しを鯉の形に模して作ったのぼりが鯉のぼりです。本来は真鯉（黒い鯉）のみでしたが、明治時代から真鯉（まごい）と緋鯉（ひごい）の対で揚げるようになり、昭和時代からは家族を表すものとして子鯉（青い鯉）を添えたものが主流となりました。

また中国の故事の中にある、流れの激しい滝（竜門の滝）を登り切った鯉が竜となり、天に登った「登竜門」の伝説にちなんで「どんな環境にも耐え、立派に成長するように」という願いが込められているようです。

5月17日の誕生日会には「こいのぼりハンバーグ」を予定しています。保育園でも子どもたちが元気に育つようお願い、みんなで美味しく食べて楽しめたらと思います。



## 旬の野菜 グリンピース

若手な子も多いグリンピースですが、たんぱく質、ビタミンB、C、βカロテン、食物繊維を多く含んでいます。これらは免疫力を高め、風邪の予防、便秘改善に役立ちます。1年中出回っている缶詰や冷凍のものは処理の段階でビタミンの多くが損失していることが多いですが、旬である今の時期はサヤ付きの新鮮なものを美味しく食べることができます。

豆ごはんやポタージュ、かき揚げ、卵とじなどいろいろな調理法で味わってみてください。（布野）



月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
果物・牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	果物・牛乳	コーンチャーハン <small>(卵、コーン、豚ひき肉、玉葱、ピーマン、人参、中華だし、油)</small>
雑穀ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き <small>(鶏肉、塩こうじ、レモン)</small> きんぴらごぼう <small>(ごぼう、だし、大根、人参、うずら卵、フロッキー、醤油、砂糖、みりん、油、ごま油)</small> 味噌汁 <small>(じゃがいも、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small> 果物 大学芋 昆布 牛乳				丸パン ポークビーンズ <small>(豚肉、大豆水、玉葱、コーン、人参、ピーマン、ケチャップ、カットトマト、コンソメ、油)</small> 青のりポテト <small>(じゃがいも、青のり、塩、油)</small> コンソメスープ <small>(ほうれん草、玉葱、人参、コンソメ、油)</small>	中華スープ <small>(もやし、人参、玉葱、ネギ、中華だし、塩、ごま油)</small>
9日	10日	11日	12日	五平もち するめ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	14日
ごはん 鶏肉のごま焼き <small>(鶏肉、ごま、醤油、塩、みりん、油)</small> 春野菜のおかか和え <small>(キャベツ、アスパラ、人参、コーン、花かつお、醤油)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small>	肉味噌うどん <small>(うどん、豚ミンチ、だし、のり、干し椎茸、玉葱、にんじん、クワンジー、醤油、塩、みりん、砂糖、中華だし、油)</small> スナップえんどうのナムル <small>(スナップえんどう、キャベツ、人参、もやし、塩、ごま油、ごま)</small> 中華スープ <small>(チンゲンサイ、人参、玉葱、中華だし、油)</small>	ごはん 鮭のレモン醤油焼き <small>(鮭、玉葱、塩、醤油、レモン、パセリ)</small> キャベツの磯香和え <small>(キャベツ、昆布、のり、コーン、人参、もやし、醤油)</small> すまし汁 <small>(チンゲンサイ、玉葱、人参、醤油、油)</small>	かぼちゃパン 照り焼きチキン <small>(鶏肉、醤油、塩、みりん、砂糖)</small> ポテトサラダ <small>(じゃがいも、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、醤油)</small> コンソメスープ <small>(もやし、玉葱、人参、ネギ、コンソメ、塩、醤油)</small>	雑穀ごはん 白身魚の梅肉焼き <small>(白身魚、塩、醤油、みりん、梅肉)</small> ひじき煮 <small>(ひじき、人参、れんこん、うずら卵、だし、のり、塩、しょうゆ、砂糖、醤油、塩、みりん)</small> 味噌汁 <small>(大豆、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small> 果物	中華丼 <small>(ご飯、豚肉、白菜、木豆、もやし、人参、玉葱、ピーマン、中華だし、醤油、片栗粉)</small> わかめスープ <small>(わかめ、玉葱、人参、中華だし、油)</small>
コーンマヨトースト するめ 牛乳	おかかおにぎり 昆布 牛乳	スイートポテト いりこ 牛乳	焼きそば するめ 牛乳	よもぎ団子 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
16日	17日(誕生会)	18日	19日	20日	21日
果物・牛乳	果物・牛乳	弁当日	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
ごはん 春キャベツと豚肉の味噌炒め <small>(春キャベツ、だし、のり、玉葱、人参、もやし、醤油、お豆腐、中華だし、みりん、塩、片栗粉)</small> かぼちゃ煮 <small>(南瓜、砂糖、醤油)</small> すまし汁 <small>(豆腐、わかめ、玉葱、人参、醤油、油)</small>	とうもろこしごはん こいのぼりハンバーグ <small>(合挽きミンチ、人参、玉葱、豆腐、コーン、パン粉、卵、醤油、塩、醤油、コンソメ、ケチャップ)</small> マカロニサラダ <small>(マカロニ、人参、ツナ、アスパラ、キャベツ、マヨネーズ、醤油)</small> すまし汁 <small>(鮭、玉葱、人参、ネギ、醤油、油)</small>		ほうれん草パン 鮭のタルタルソースかけ <small>(ほうれん草、卵、小豆粉、塩、ろっしょう、パセリ、マヨネーズ)</small> スナップえんどうのごま和え <small>(スナップえんどう、キャベツ、パプリカ、人参、すりごま、醤油)</small> コンソメスープ <small>(人参、玉葱、キャベツ、ネギ、コンソメ、油)</small> 果物	和風風のこスパゲッティ <small>(スパゲッティ、豚肉、しめじ、えのき、コーン、玉葱、人参、ピーマン、醤油、塩、みりん、塩、オリーブオイル)</small> ほうれん草のおかか和え <small>(ほうれん草、人参、キャベツ、もやし、花かつお、醤油)</small> すまし汁 <small>(豆腐、玉葱、人参、わかめ、醤油、油)</small>	わかめごはん <small>(米、わかめ、卵かけ)</small> ポトフ <small>(豆腐、玉葱、人参、じゃがいも、キャベツ、グリーンピース、コンソメ、油)</small>
きつねうどん いりこ 牛乳	誕生会ケーキ 昆布 牛乳	いちごロールパン するめ 牛乳	醤油バイクドポテト 昆布 牛乳	人参蒸しパン いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
23日	24日	25日	26日	27日	28日
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
雑穀ごはん 鶏肉の海苔唐揚げ <small>(鶏肉、醤油、塩、みりん、小麦粉、のり、油)</small> キャベツの酢の物 <small>(キャベツ、人参、きゅうり、もやし、コーン、醤油、塩、酢)</small> すまし汁 <small>(ほうれん草、玉葱、人参、醤油、油)</small>	味噌ラーメン <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、きゅうり、人参、もやし、ねぎ、味噌、みりん、片栗粉)</small> きゅうりの塩昆布和え <small>(きゅうり、人参、コーン、キャベツ、醤油、塩)</small> 果物	ごはん 豆腐の和風あんかけ <small>(豆腐、豚ひき肉、人参、玉葱、生姜、ネギ、醤油、みりん、片栗粉)</small> かぼちゃサラダ <small>(南瓜、人参、きゅうり、コーン、さきか、マヨネーズ、醤油)</small> 味噌汁 <small>(もやし、玉葱、わかめ、人参、味噌)</small>	にんじんパン 鶏肉のクラッカー焼き <small>(鶏肉、玉葱、小麦粉、クラッカー、にんにく)</small> カラフル野菜のサラダ <small>(ブロッコリー、紫玉葱、人参、キャベツ、パプリカ、トマト、卵、砂糖、塩、醤油、油)</small> コンソメスープ <small>(チンゲンサイ、人参、玉葱、コンソメ、醤油、油)</small>	豆ごはん あじの蒲焼き <small>(あじ、玉葱、小豆粉、醤油、みりん、塩、砂糖)</small> キャベツのゆかり和え <small>(キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ゆかり、油)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small>	チキンライス <small>(米、鶏肉、玉葱、コーン、ピーマン、人参、カットトマト、ケチャップ、コンソメ、塩、油)</small> コンソメスープ <small>(キャベツ、玉葱、人参、ネギ、コンソメ、油)</small>
黒糖くずもち 昆布 牛乳	いなり寿司 するめ 牛乳	お好み焼き 昆布 牛乳	マカロニきなこ いりこ 牛乳	味噌スコーン するめ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
30日	31日	1日の始まり、生活のリズムは朝食から			
果物・牛乳	果物・牛乳	<p>私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。</p> <p>そのため朝ごはんは寝てブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。</p> <p>朝ごはんは大切な事は「よく噛んで食べること」です。噛むことで脳が覚醒し、活発になります。また口に食べ物が入り胃に送られると腸や大腸が動きはじめ内臓も目覚め、朝の排便習慣に繋がります。</p> <p>朝ごはんのポイントとして次のようなことが挙げられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べる習慣をつけること</li> <li>・毎日決まった時間に食べる</li> <li>・誰かと一緒に食べる</li> </ul> <p>親子で早寝早起きをして朝ごはんを美味しく食べましょう。</p>			
雑穀ごはん 鶏肉のパン粉焼き <small>(鶏肉、塩、醤油、小麦粉、パプリカ、油)</small> ほうれん草のごま和え <small>(ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン、豆腐、醤油、塩、砂糖)</small> すまし汁 <small>(えのき、人参、玉葱、ネギ、醤油、油)</small>	ごはん さばの香味焼き <small>(鮭、玉葱、醤油、生鮫、にんにく、ネギ、みりん、ごま油、油)</small> 小松菜の白和え <small>(小松菜、キャベツ、人参、豆腐、干し椎茸、コーン、白味噌、醤油、砂糖)</small> 味噌汁 <small>(キャベツ、人参、玉葱、ネギ、味噌)</small> 果物	みだらし団子 昆布 牛乳	<p>(石田)</p>		