



5月予定献立表



＜令和5年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	カレーライス・コールスロー・チーズ・オレンジ	ぱりんこ りんご	お好み焼き	
2	火	＜こどもの日メニュー＞チキンライス・さわらのムニエル・ブロッコリーサラダ コーンスープ・いちご	ビスコ オレンジ	こいのぼりクッキー	
3	水	＜憲法記念日＞			
4	木	＜みどりの日＞			
5	金	＜こどもの日＞			
6	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
8	月	ご飯・ブルコギ・もやし中華サラダ・みそ汁・りんごゼリー	ハッピーターン オレンジ	生どら焼き(ジャム)	
9	火	＜はちみつパーティ＞食パン・はちみつ(1～4歳)・わかめおにぎり(5歳) ハンバーグ・マカロニサラダ・豆乳スープ・いちご	ウエハース りんご	フライドポテト	
10	水	ご飯・ポークチャップ・小松菜の昆布和え・すまし汁・りんご	ビスケット バナナ	マーメレードマフィン	栄養素について (ぞう・らいおん)
11	木	納豆ご飯・鮭の幽庵焼き風・卵の花・みそ汁・ヨーグルト	シガーフライ	ちんすこう	
12	金	ご飯・魚粉ふりかけ・アスパラと豚肉のマヨ炒め・ブロッコリーのおかか和え かきたま汁・バナナ	ポーロ オレンジ	マシュマロサンド	
13	土	＜参観日＞きつねうどん・ツナサラダ・オレンジ	クラッカー りんご		
15	月	大豆入りわかめご飯・さばの塩焼き・ほうれん草のおひたし・みそ汁・りんご	バナナチップ	豆腐ドーナツ	スナックえんどうのすじ 取り(らいおん)
16	火	ミートスパゲティ・スナックえんどうのソテー・チーズ・オレンジ	ウエハース りんご	卵サンド	
17	水	炊き込みご飯・たらとひじきの栄養揚げ・キャベツの酢の物・みそ汁・バナナ	きな粉マカロニ	フルーツポンチ	
18	木	＜弁当の日＞	星たべよ バナナ	揚げパン	
19	金	ご飯・鶏肉の西京焼き・小松菜のしらす和え・すまし汁・ヨーグルト	いちごジャムトースト	チヂミ	
20	土	焼きそば・玉ねぎのスープ・オレンジ	ポーロ りんご	ビスコ バナナ	
22	月	きな粉ご飯・さわらの照り焼き・ブロッコリーのごま和え・みそ汁・ぶどうゼリー	チーズトースト	人参チュロス	玉ねぎの皮む き(らいおん)
23	火	ハヤシライス・かみかみサラダ・チーズ・バナナ	ウエハース オレンジ	マカロニグラタン	
24	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ほうれん草のナムル・りんご	ポーロ バナナ	ひじきおにぎり	
25	木	ご飯・トンテキ・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト	ハッピーターン りんご	フレンチトースト	
26	金	＜誕生会＞ピラフ・エビフライ・スパソテー・春野菜のイタリアンサラダ・きのこスープ オレンジ	シガーフライ	メロンのケーキ	
27	土	牛丼・みそ汁・りんご	クラッカー オレンジ	ぱりんこ バナナ	
29	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・ほうれん草とひじきの白和え・すまし汁・オレンジ	バナナチップ	さつま芋スティック	
30	火	ご飯・味付けのり・鶏肉のマーメレード煮・キャベツのゆかり和え・みそ汁・ヨーグルト	スティックパン	チーズ饅頭	
31	水	ご飯・ふりかけ・豚肉の生姜焼き・切干し大根サラダ・すまし汁・バナナ	シガーフライ	ラスク	

季節の食事

端午の節句



端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代です。端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に、ちまきと柏餅があります。ちまきは、餅米やうるち米を茅(ちがや)の葉で巻いたことから「茅巻き(ちまき)」と呼ばれ、厄除けの願いを込めて食べられるようになりました。柏餅は、上新粉の餅にあんを詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待つ冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。

野菜をおいしく食べよう！

ほうれんそう・・・おひたし・ごま和え・卵とじ煮
小松菜 　　　　　　など。

アスパラガス・・・茹でてそのまま。サラダにも
美味しい。バター炒めにも。

ブロッコリー・・・おかかと和えておひたしにし
たり、サラダ、チーズ焼きなど。