



爽やかな風が吹き、新緑の美しい季節となりました。新しい環境に慣れてくると共に、疲れが出やすくなる時期でもあります。栄養と休息をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

給食では、残さず食べられるよう、食べやすく美味しい給食を作っていきます。

5月5日は端午の節句

こどもの日は、子ども達への慈しみの思いを込めて幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。子どもの日にちなんだ風習をご紹介します。

★こいのぼり

急な流れにも負けずに泳ぐ鯉の姿から、元気に大きく育つようにという願いが込められています。



★柏餅

柏の葉は、枯れ葉となっても木から落ちず新芽が芽吹くまで葉に残ることから、木の神様に守られていると考えられています。このことから「子が生まれるまで親は生きる」「家系が絶えない」「子孫繁栄」など縁起物のよいものとして柏餅を食べる風習が広まりました。

★菖蒲湯

邪気や災難避けの薬草で、立身出世の願いが込められています。



●お知らせ

*サンプルケースに、その日の献立を展示します。
お迎えの際にご覧ください。

豆腐チャンプルー

◎材料 (大人4人分)

- ・木綿豆腐 300g
- ・豚肉 150g
- ・キャベツ 150g
- ・人参 120g
- ・玉ねぎ 120g
- ・塩 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・かつお節 適量
- ・油 適量

沖縄県



◎作り方

- ①豆腐は水切りをして、大きめにカットする。フライパンに油を入れ、強火で色がつくまで炒めます。その後、一度取り出します。
- ②豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツを炒めます。豚肉はこんがりする位が良いです。
- ③最後に①を加えて混ぜ合わせ、調味料で味付けをして、かつお節をふりかけて完成です。

*豆腐の水切りは、キッチンペーパーでくるんでレンジ 500W 3分加熱。時間を短縮することができます。

◎豆腐チャンプルーは、沖縄県の郷土料理です。

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。豆腐と色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤーを使って作る「ゴーヤチャンプルー」そうめんを使って作る「ソーミンチャンプルー」お麩を使って作る「フーチャンプルー」など沖縄には多くのチャンプルーが存在します。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	574	21.5	15.9	259	2.2
乳児	523	19.6	14.5	226	2.1

5 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		10時おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15 (土)	チキンライス ミートボール コールスローサラダ さつまいものスープ 清見オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース
6・20 (木)	ビビンバ サラダ しめじの清汁 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 塩焼きそば	焼きそばめん、米、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、レタス、きゅうり、もやし、しめじ、きょうな、ピーマン、ねぎ、にんにく、あおのり
7・21 (金)	ロールパン 鱈のパン粉焼き ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 さつま芋カラメル	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、ざらめ糖、パン粉、砂糖、油	牛乳、たら、ウインナー	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、サラダ菜
8・22 (土)	中華丼 ほうれん草のナムル 清汁 清見オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ、しょうが
10・24 (月)	白いご飯 鮭のホイル焼き 高野豆腐のそぼろ煮 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳かぼちゃ 牛乳 きなこクリームパン	米、食パン、砂糖、マーガリン、片栗粉、すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、グリーンピース
11・25 (火)	五目あなかけうどん 豆腐チャンプル 清見オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりとじゃこのごはん	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油、さつまいも、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚もも肉、しらす干し	オレンジ・ネーブル、はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ
12・26 (水)	白いご飯 かじきのステーキ 春野菜のツナサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 豆乳とあずきの蒸しまんじゅう	砂糖、米、小麦粉、さつまいも、油	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、調整豆乳、ツナ油漬缶、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく
13・27 (木)	トマトチキンカレー 豚肉と小松菜のオイスター炒め ヨーグルトのデザート コンソメスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ホールトマト缶詰、はくさい、パイナップル缶、みかん缶、キャベツ、りんご、赤ピーマン、トマトピューレ、もやし、あおのり、しょうが、にんにく
14・28 (金)	ロールパン 豚肉のオニオンソースがけ 新じゃがとブロッコリーのサラダ ココロ野菜スープ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 みたらしまカロニ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、りんご、トマト
17・31 (月)	白いご飯 鯖の竜田揚げ ビーフン炒め ほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シュガートースト	米、食パン、油、ビーフン、マーガリン、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ねぎ、サラダ菜、干しいたけ、にんにく、しょうが
18	味噌ラーメン さつま芋とウインナーの炒め物 清見オレンジ	牛乳 じゃがいも 麦茶 たけのこおこわ	生中華めん、さつまいも、米、もち米、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ・ネーブル、たけのこ、コーン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ、にんにく
19	白いご飯 和風ひじきバーグ ささみのごまサラダ きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごゼリー	米、砂糖、パン粉、片栗粉、すりごま、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、えのきたけ、りんご、サラダ菜、粉かんとん、ひじき
29	チキンピラフ ミートボール コールスローサラダ さつまいものスープ 清見オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合カ牛乳