

5月

献立表

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 10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 | 水 | ごはん チンジャオロース トマトの中華風サラダ みそ汁 | お茶 プリン | 米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖 | 豚肉、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ | ピーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ | 牛乳 果物 |
| 2 | 木 | ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物 | スキムミルク（手作り） 大学芋 | さつまいも、米、じゃがいも、板こんにゃく、油、黒砂糖、押麦、砂糖、ごま | 鶏もも肉、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、ちくわ | バナナ、きゅうり、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、いんげん | お茶 クラッカー  |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">○○○大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」○○○</p> <p>昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #fff9c4; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">料理の食材となった自然の恵みへの感謝 神々やご先祖様への感謝</p> </div> <div style="background-color: #fff9c4; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">料理を作ってくれた人だけでなく、 関わってくれたあらゆる人への感謝</p> </div> </div> </div> | | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 日 | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 火 | ごはん さばのカレー揚げ スナッペンどうのサラダ 果物 | スキムミルク ビスケット | 米、小麦粉、油、マヨネーズ、押麦、片栗粉 | さば、スキムミルク、ハム | バナナ、スナッペンどう、にんじん、コーン | お茶 せんべい |
| 8 | 水 | ごはん 五目豆 中華風卵焼き 果物 | お茶（手作り） たけのこおこわ | 米、もち米、板こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油、三温糖 | 卵、鶏もも肉、豚肉、だいず、ツナ、ちくわ | りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、いんげん、しめじ、グリーンピース、こんぶ、ねぎ、こんぶ、干しいたけ | 牛乳 コーンフレーク |
| 9 | 木 | ごはん レバーのマリアナソース チーズサラダ 果物 | スキムミルク せんべい | 米、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖 | 鶏レバー、スキムミルク、チーズ、ハム | トマト、きゅうり、いちご、グリーンピース、しょうが | お茶 ポーロ |
| 10 | 金 | ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁 | スキムミルク（手作り） ココアホットケーキ | 米、ホットケーキ粉、さつまいも、板こんにゃく、押麦、砂糖、油、すりごま | あかうお、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、卵、麦みそ、ちくわ、油揚げ | ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが | お茶 ビスケット |
| 11 | 土 | ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま酢あえ | スキムミルク クッキー | 米、押麦、砂糖、油、ごま、片栗粉 | 木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、みそ | もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、にら | 牛乳 クラッカー |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | ごはん 牛肉の甘辛煮 スプリングサラダ すまし汁 | スキムミルク かりんとう | 米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、干しそめん、押麦、油、砂糖 | 焼き豆腐、牛肉、卵、スキムミルク、ハム、かまぼこ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ | お茶 ウエハース |
| 14 | 火 | ごはん 魚のピザ風 ささみと切干大根の中華サラダ 果物 | スキムミルク（手作り） フレンチトースト | 米、食パン、砂糖、押麦、油、ごま、ごま油 | 白身魚、牛乳、スキムミルク、卵、鶏ささ身、ピザ用チーズ、無塩バター | バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、パセリ粉 | お茶 クラッカー |
| 15 | 水 | ごはん チキンカレー 海藻サラダ 果物 | スキムミルク ビスケット | じゃがいも、米、カレールウ、押麦、油、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁、わかめ | お茶 ポーロ |
| 16 | 木 | ごはん 回鍋肉 リャンバンサンス 果物  | スキムミルク（手作り） キャロットゼリー | 米、砂糖、油、押麦、はるさめ、片栗粉、米粉、ごま油、ごま | 豚肉、スキムミルク、卵、ハム、米みそ | りんご、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、レモン、かんでん、しょうが、にんにく | お茶 せんべい |

今 治 市 (一 般)

| 日 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10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 | |
| 17 金 | ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ かきたま汁 | コーンフレーク | 米、玄米フレーク、コーンフレーク、小麦粉、押麦、マヨネーズ、すりごま | 牛乳、さけ、卵、ハム、スキムミルク、バター | ごぼう、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ | お茶 クッキー |
| 18 土 | ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ 果物 | スキムミルク せんべい | 米、じゃがいも、押麦、ごま | 豚肉、スキムミルク、ウインナー、かにかまぼこ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、グリーンピース | 牛乳 果物 |
| 19 日 | | | | | | |
| 20 月 | ごはん 鶏とえのきのつくね さきいかのサラダ 果物 | お茶 (手作り) ピースごはん | 米、押麦、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖 | 鶏ひき肉、卵、さきいか | バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、こんぶ | 牛乳 ビスケット |
| 21 火 | ごはん 魚のフライ・タルタルソース ゆで野菜 もやしのごま酢あえ | スキムミルク クッキー | 米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、押麦、砂糖、ごま | 白身魚、スキムミルク、かにかまぼこ、卵、ハム、牛乳 | もやし、こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、らっきょう | お茶 ウエハース |
| 22 水 | ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物 | スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン | 米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油、ごま | 卵、豚肉、スキムミルク、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず、粉チーズ、しらす干 | オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、ねぎ、こんぶ | お茶 クラッカー |
| 23 木 | おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ 果物 | スキムミルク バターブリッツ | ゆで中華めん、米、油、片栗粉、砂糖 | 卵、豚肉、スキムミルク | パイナップル、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ | お茶 せんべい |
| 24 金 | ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁 | スキムミルク (手作り) ポテトフライ | じゃがいも、米、油、押麦、マヨネーズ、砂糖、すりごま | さわら、木綿豆腐、スキムミルク、鶏ささ身、麦みそ、油揚げ | トマト、そらまめ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ、あおのり | お茶 クッキー |
| 25 土 | ごはん チャンプルー 粉ふき芋 中華スープ | スキムミルク クラッカー | 米、じゃがいも、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖 | 木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク | キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、あおのり | お茶 ポーロ |
| 26 日 | | | | | | |
| 27 月 | ごはん ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁 | スキムミルク せんべい | 米、パン粉、押麦、油、砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、卵、ハム、かまぼこ | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、コーン、ねぎ、カットわかめ | お茶 ウエハース |
| 28 火 | ごはん えびと野菜のかき揚げ ひじきのミルクサラダ 果物 | お茶 (手作り) 焼きビーフン | 米、小麦粉、さつまいも、ビーフン、油、押麦、マヨネーズ、砂糖 | 豚肉、えび、ハム、卵、スキムミルク | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、ピーマン、コーン、グリーンアスパラガス、ひじき、干しいたけ | 牛乳 コーンフレーク |
| 29 水 | ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのあえ物 果物 | スキムミルク カステラ | じゃがいも、米、しらたき、押麦、砂糖、油 | 牛肉、スキムミルク、ツナ | りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん | お茶 ビスケット |
| 30 木 | ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え みそ汁 | スキムミルク (手作り) サンドイッチ | 米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、ごま | 鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、スキムミルク、麦みそ、しらす干し、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ねぎ、にんにく、しょうが | 牛乳 ポーロ |
| 31 金 | ごはん さばのごまみそかけ きゅうりと春雨の酢の物 きのこのスープ | スキムミルク クッキー | 米、油、押麦、はるさめ、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま | さば、スキムミルク、みそ、しらす干し | きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ | お茶 せんべい |

5月5日はこどもの日です。この日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、ちまきや柏餅を食べる風習があります。ちまきは中国の故事が由来のもので無病息災の意味が、柏餅は柏の葉は新しい芽が出るまでは古い葉っぱは落ちずにずっとあることから子孫繁栄を願う意味があるそうです。こどもたちの健やかな成長を見守りながら、いろいろな意味が込められた行事食を伝えていきたいですね。