



# 5月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
1	火	麦ごはん 焼肉 味噌マヨ和え チーズ じゃがいもと大根の味噌汁 フルーツ	粥 じゃがいも煮 キャベツのお浸し チーズ 味噌汁 フルーツ	ビスケット お茶	ココアゼリー	
2	水	たけのこごはん チューリップの唐揚げ フライドポテト ミニトマト わかめとしいたけのお吸い物 ミニゼリー (端午の節句会)	粥 煮魚 根菜煮 お吸い物 ミニゼリー	せんべい 鉄ミルク	かしもち お茶	
3	木	憲 法 記 念 日				
4	金	み ど り の 日				
5	土	こ ど も の 日				
7	月	麦ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のおかか和え チャプスイ フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツゼリー	
8	火	麦ごはん 千草焼き スパゲッティサラダ 納豆 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	粥 根菜煮 スパゲッティ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
9	水	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 大根サラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 フルーツ	粥 根菜煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
10	木	エッグカレー みかんときゅうりの和え物 長ネギとしめじの味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
11	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 コールスローサラダ もやしとにんじんの味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン お茶	
12	土	タマゴサンド チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
14	月	麦ごはん 魚の洋風焼き ブロッコリーのチーズおかか和え わかめとしいたけのスープ フルーツ	粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
15	火	パン ポパイオムレット 春雨サラダ オニオンスープ フルーツ	パン粥 春雨煮 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
16	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ジャーマンポテトサラダ キャベツと麩の味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	フルーン 鉄ミルク	シュガーパイ 紅茶	
17	木	豚丼 フレーク和え 長ネギと生揚げの味噌汁 フルーツ	粥 ほうれん草のお浸し 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
18	金	肉野菜うどん えびの天ぷら きゅうりの塩昆布和え フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜煮 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
19	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 ミニゼリー 飲み物 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
21	月	麦ごはん さけマヨ ピーナツ和え 豆腐ともやしの味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ お茶	
22	火	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ひじきサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト	
23	水	ミートソーススパゲッティ ポテトチップサラダ ほうれん草と大根のスープ フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
24	木	カレーライス かにかまサラダ わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	粥 人参煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
25	金	★キャロットピラフ チキンステーキ照り焼きソース マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ★(お誕生日会)			りんごジュース ビスケット	お誕生日ケーキ 紅茶
26	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	おじや チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
28	月	パン 鶏の洋風煮込み クイックサラダ コーンスープ フルーツ	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	たぬきうどん	
29	火	麦ごはん 煮魚 スタミナ納豆 チーズ わかめと大根の味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ひきわり納豆 チーズ 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツロール お茶	
30	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ おからの煮物 小松菜と麩の味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	フルーン 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト	
31	木	天津飯 ナムル風煮浸し 豆腐とにらの味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	せんべい ビスケット はちみつレモン	

## 食育便り



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります