

5月献立表

認定こども園 錦ヶ丘

日	献立	おやつ	材料 (◎は 10 時おやつ ○は午後おやつ)	行事
1 金	*魚のポテト焼き *わかめの炒め物 *豆腐みそ汁	バナナ まふいん	半つき米、○小麦粉、じゃがいも、押麦、手作りマヨネーズ、○バター、○きび糖、○くるみ、小麦粉、きび、ごま油、生鮭、木綿豆腐、ちくわ、麦みそ、○豆乳、○卵、いわし(煮干し)、かつお節、にんじん、○バナナ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ぶなしめじ、すりごま、わかめ(乾)、パセリ など	伊敷に店舗のある、取引先の肉屋『一真』さん特製のチャーシューを使って丼ぶりを作ります。ねぎとの相性もばっちり◎!
2 土	*ねぎチャーシュー丼 *なめこの赤だし	無添加 おかし	半つき米、ごま油、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、いわし(煮干し)、ねぎ、なめこ、ごま、焼きのり、わかめ(乾) など	
4(月)~6(水) 🏳️‍🌈ゴールデンウィーク🏳️‍🌈				
7 木	*カレーライス *フルーツポンチ	玉ねぎとツナの パンケーキ	半つき米、じゃがいも、○油、押麦、○手作りマヨネーズ、油、きび、○きび糖、豚肉、○豆乳、○ツナ缶、○卵、チーズ、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、○たまねぎ、りんご、えだまめ、○パセリ、にんにく、しょうが など	【5/5は端午の節句】 実は端午の節句には、決まり料理というものはありません。お祝いなので、鯛・赤飯・筍・蓮根・鯉・よもぎ・ぶり・鰻など縁起の良い食材を使った料理が好まれています。
8 金	*魚と野菜のレモン蒸し *揚げ蓮根とベーコンのサラダ *かぼちゃのみそ汁	チーズ トースト	半つき米、○ライ麦パン、じゃがいも、押麦、油、バター、きび(精白粒)ペにさけ、麦みそ、○とろけるチーズ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)かぼちゃ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、こまつな、トマト、サニーレタス、えのきたけ、ねぎ、レモン、ごま、パセリ、焼きのり	
9 土	*焼きうどん *もやしの梅スープ	無添加 おかし	ゆでうどん、油、豚肉、いわし(煮干し)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、青ピーマン、もやし、うめ干し、黒きくらげ	
11 月	*うどと鶏挽肉の袋煮 *キャベツの納豆昆布あえ *切干大根のみそ汁	抹茶浮島	半つき米、押麦、○きび糖、○上新粉、○小麦粉、きび(精白粒)、片栗粉、きび糖、ごま油、鶏むね肉、油揚げ、○いんげんまめこしあん(生)、挽きわり納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○卵、キャベツ、たまねぎ、うど、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、切り干しだいこん、ねぎ、りしりこんぶ、カットわかめ	【季節を感じるおやつを♪】 5月は茶摘みの時期。28日の緑茶パンケーキや11日の抹茶浮島などお茶を使ったおやつを作ります。
12 火	*鶏肉の生姜煮 *アスパラのソテー *たぬき汁	ゆかり おにぎり	半つき米、○米、さといも、押麦、○七分つき押麦、○あわ(精白粒)、油、きび糖、きび(精白粒)、バター、鶏むね肉、ベーコン、いわし(煮干し)、にんじん、アスパラガス、ぶなしめじ、たけのこ(ゆで)、コーン、なめこ、しょうが	13日は桜あんを使って手作りのあんパンを。18日の郷土のおかずの日はかからん団子。山でとれる「サルトリイバラ」の葉のことを、鹿児島では「かからん」と呼びます。これも春に取れる葉で、旬のお菓子です。
13 水	*豆腐の田楽 *さつま揚げのふき寄せ煮 *車麩のすまし汁	桜あんパン	半つき米、○強力粉、押麦、○バター、きび糖、○きび糖、焼ふ、片栗粉、きび(精白粒)、木綿豆腐、さつま揚げ、絹ごし豆腐、○桜あん(生)、○豆乳、麦みそ、豆みそ、かつお節、えのきたけ、にんじん、ぶなしめじ、みつば、グリーンピース、こねぎ、干しいたけ、ごま、ながこんぶ	
14 木	*厚揚げコロケ *ひじきサラダ *車麩のみそ汁	にんじん クッキー	半つき米、油、マカロニ、小麦粉、押麦、マヨネーズ、○黒砂糖、パン粉、○バター、きび(精白粒)、きび糖、車麩、厚揚げ、合びき肉、麦みそ、○卵、油揚げ、卵、豆乳、○きな粉、いわし(煮干し)、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、○にんじん、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう、ひじき、こねぎ、○ごま、ごま	
15 金	*山菜おこわ *五目ビーフン *かぶのみそ汁	ブルーと せんべい	もち米、ビーフン、半つき米、きび糖、油、ごま油、木綿豆腐、麦みそ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、たけのこ、かぶ、えのきたけ、○ブルー(乾)、たまねぎ、しいたけ、こまつな、にんじん、山菜MIX、わかめ(乾)、干椎茸	
16 土	※弁当の日※	無添加 おかし		
18 月	*初鯉のガーリックバター *切干大根の信田煮 *さつま汁	かからん 団子	半つき米、さといも、○米粉、押麦、○きび糖、○黒砂糖、オリーブ油、バター、きび糖、きび(精白粒)、かつお、油揚げ、麦みそ、鶏もも肉、○さらしあん(乾)、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお、人参、大根、板こんにゃく、こねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ごぼう、しょうが、干しいたけ、にんにく、○かからん葉	【食材紹介】 *初鯉…カツオは1年に2回旬があります。初鯉の魚肉は赤々としていて、味はあっさりとしているのが特徴です。秋に獲れるカツオは、脂がたっぷりとのっているため「脂カツオ」「トロ鯉」とも呼ばれ、初鯉に比べてもっちりとした食感が特徴。 *ふのり…酢の物やサラダでもおいしいですが、みそ汁に入れても磯の香りが広がりおいしい♡家庭なら、お椀に水で戻したふのりを入れ汁をそそぐと、コリコリした食感も楽しめます。
19 火	*タンドリーフィッシュ *チンゲン菜の炒め煮 *玄米ビーフンのスープ	ココア 蒸しパン	半つき米、○ホットケーキ粉、押麦、ごま油、○アーモンド(乾)、片栗粉、ビーフン、オリーブ油、きび(精白粒)、白身魚、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○豆乳、○卵、いわし(煮干し)、チンゲンサイ、もやし、にら、しいたけ	
20 水	*豆ごはん *豚肉の香味焼き *春野菜のゴマ和え *ふのりのみそ汁*りんご	カミカミ昆布 とビスケット	半つき米、じゃがいも、押麦、油、小麦粉、きび(精白粒)、きび糖、豚肉、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、りんご、グリーンピース、キャベツ、だいこん、にんじん、みずな、スナップえんどう、ねりごま、まいたけ、○ながこんぶ、ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが、青とさかのり、あおのり	
21 木	*栄養きんぴら *高野豆腐のおぼろ汁	いなり寿司	半つき米、○半つき米、じゃがいも、はるさめ(緑豆)、○きび糖、押麦、ごま油、きび糖、きび(精白粒)、豚肉、油揚げ、○油揚げ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、人参、しらたき、もやし、ごぼう、青ピーマン、えのきたけ、こねぎ、○ごま、しょうが、○昆布	
22 金	*わかめおにぎり *キャベツの昆布あえ *具沢山みそ汁	ふかし芋	○さつまいも(皮付)、半つき米、じゃがいも、押麦、きび(精白粒)、麦みそ、厚揚げ、いわし(煮干し)、キャベツ、かぼちゃ、なす、ほうれんそう、ねぎ、塩こんぶ、わかめ(乾)	
23 土	*豆乳シチュー*バナナ *ひまわりバケット	無添加 おかし	フランスパン、じゃがいも、バター、小麦粉、押麦、オリーブ油、マカロニ、豆乳、鶏もも、ベーコン、麦みそ、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、いちごジャム、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ、マッシュルーム、にんにく	
25 月	*豚肉の黒酢おろし焼き *野菜のきんぴら煮 *もずくのみそ汁	ポテトパフ	半つき米、○びわ、押麦、きび糖、ごま油、小麦粉、○バター、きび(精白粒)、○油、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、○卵、いわし(煮干し)、だいこん、にんじん、もずく、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、たまねぎ、こねぎ、ごま、にんにく	【旬の食材】 豆苗・きびなご・クレソン・じゃがいも・ふき・うど・アスパラガス・びわなど献立に取り入れています。ふきは園庭にも自生しています。さくらんぼも(鳥にたべられなければ)収穫できる季節です。
26 火	*チーズインハンバーグ *豆腐サラダ *ポトフ風スープ	びわと ビスケット	半つき米、じゃがいも、和風ドレッシング、押麦、マカロニ、油、きび(精白粒)、合びき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、卵、おから、ベーコン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、リーフレタス、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、わかめ(乾)、海藻MIX	
27 水	*魚のにんにく味噌焼き *クレソンの白和え *なめこのすまし汁	芋かりんとう	半つき米、押麦、きび糖、ごま油、きび(精白粒)、白身魚、木綿豆腐、麦みそ、いわし(煮干し)、だいこん、なめこ、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、クレソン、ねりごま、にんにく、すりごま	
28 木	*きびなご南蛮 *じゃが芋の梅肉和え *豆苗のみそ汁	緑茶 パンケーキ	半つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび糖、油、押麦、片栗粉、○バター、○アーモンド、きび糖、ごま油、きび、きびなご、麦みそ、油揚げ、○豆乳、○卵、いわし(煮干し)、かつお節、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのき、みつば、トウモロコシ、にんじん、青ピーマン、梅干し	【旬の名残・旬の走り】 6月になると、春野菜が終わりに近づき(名残)夏野菜の収穫が始まります(走り)。春と夏の旬を掛け合わせて料理する、これも和食の考え方、調理方法です。
29 金	*鶏めし *豆乳汁 *ししゃもの塩焼き *もやしのなめたけ和え	パン耳 スティック	半つき米、○食パン、○油、○きび糖、きび(精白粒)、油、豆乳、ししゃも、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、麦みそ、ベーコン、○きな粉、かつお節、もやし、ごぼう、なめたけ、トマト、にら、なめこ水煮缶、いんげん、たまねぎ	
30 土	*野菜たっぷり~ 豚ばら明太マヨ丼 *たまごスープ	無添加 おかし	半つき米、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、豚肉(ばら)、たらこ、いわし(煮干し)、卵、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、にんじん	