

令和5年5月の予定献立表

安謝こども園

| 日 | 曜日 | 昼 | おやつ | 血や肉、骨をつくる(あか) | 力や熱となる(さいろ) | 体の調子をとののえる(みどり) |
|----|----|--|-------------------|------------------------|-------------------------|--|
| 1 | 月 | こいのぼりカレー、フルーツヨーグルト、ミルク | むぎちゃ こいのぼりクッキー | 豚ひき肉、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳 | 米、じゃがいも、HM粉 | たまねぎ、にんじん、りんご、ばなな、みかん缶、もも缶 |
| 2 | 火 | あわごはん、おからコロック ほうれん草のごま和え みそ汁、オレンジ、ミルク | むぎちゃ ウイナーパイロール | おから、ひき肉、卵、豆腐、牛乳、ウイナー | 米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、パイ生地 | たまねぎ、赤ピーマン、ひじき、にんじん、もやし、にら、キャベツ、オレンジ |
| 6 | 土 | にんじんにら丼、みそ汁、りんご、むぎちゃ | ミルク メロンパン | 豚肉、卵、牛乳、ベーコン、チーズ | 米、じゃがいも、パン | にんじん、にら、はくさい、りんご、ピーマン、たまねぎ |
| 8 | 月 | あわごはん、ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物、すまし汁、オレンジ、ミルク | むぎちゃ お菓子 | 豆腐、ツナ、卵、牛乳 | 米、あわ、 | ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、オレンジ |
| 9 | 火 | パン、鶏グラタン ほうれん草のサラダ コンソメスープ、りんご、ミルク | むぎちゃ おにぎり | 鶏ささみ、牛乳、ツナ、魚肉ソーセージ、しらす | パン、マカロニ、小麦粉、米、ごま | たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、赤ピーマン、コーン、しかくまめ、レタス、りんご、しそ、のり |
| 10 | 水 | もずく丼、すまし汁、パイン、ミルク | むぎちゃ ホットケーキ | 卵、豚ひき肉、牛乳 | 米、片栗粉、HM粉 | もずく、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、はくさい、だいこん パイン |
| 11 | 木 | キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、オレンジ、ミルク | むぎちゃ おにぎり | 豚肉、ベーコン、牛乳、納豆 | スパゲッティ、米 | しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、オレンジ、のり |
| 12 | 金 | あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリー、すまし汁、りんご、ミルク | むぎちゃ コーン蒸しパン | さば、しらす、卵、牛乳、煮干し | 米、さつまいも、ごま | わかめ、長ネギ、にんじん、にら、はくさい、だいこん、りんご |
| 13 | 土 | 鳥豆腐カレー おいしいのスープ、オレンジ、むぎちゃ | ミルク ジャムサンド | 豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳 | 米、じゃがいも、HM粉 | たまねぎ、にんじん、りんご、かぼちゃ、オレンジ、コーン |
| 15 | 月 | あわごはん、豚のしょうがやき 切干大根の煮付け、みそ汁、パイン、ミルク | むぎちゃ ヨーグルトマフィン | 豚肉、さつまいも、豆腐、牛乳、卵、ヨーグルト | 米、あわ、こんにゃく、小麦粉 | ブロッコリー、切干しだいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれん草、パイン |
| 16 | 火 | 沖繩そば、ゴーヤーの白和え、りんご、ミルク | むぎちゃ ジュシーおにぎり | 三枚肉、沖繩かまぼこ、豆腐、牛乳 | 沖繩そば、さつまいも、米 | こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら |
| 17 | 水 | あわごはん、コロコロ酢豚風 チーズ春巻き、中華スープ、オレンジ、ミルク | むぎちゃ お好み焼き | 白身魚、チーズ、牛乳、豚肉、卵、かつお節 | 米、あわ、片栗粉、お好み焼粉 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、もやし、しかくまめ、オレンジ、キャベツ、あおのり |
| 18 | 木 | グファン(あわごはん) クーブイリチー、ウサチ小(グー) ウシル(汁物)、パイン、ミルク | むぎちゃ タンナファクルー | おから、鶏ひき肉、牛乳、卵 | 米、あわ、小麦粉 | ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、パイン |
| 19 | 金 | 弁当会 | むぎちゃ アップルパイ | | パイ生地 | りんご |
| 20 | 土 | 鶏照焼き丼、スープ、りんご、むぎちゃ | ミルク スティックパン | 鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶 | 米、じゃがいも、パン | キャベツ、にんじん、りんご、レタス |
| 22 | 月 | 野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト、ミルク | むぎちゃ サーターアングギー | 合いびき肉、ヨーグルト、牛乳、卵 | 米、じゃがいも、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、なす、トマト、フルーツカクテル、バナナ |
| 23 | 火 | あわごはん、白身魚のケチャップ煮 ウカライリチー みそ汁、りんご、ミルク | ミルク コーンフレーク | 白身魚、鶏ひき肉、おから、牛乳 | 米、あわ、片栗粉 | ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、だいこん、こまつな、りんご |
| 24 | 水 | オムライス、魚フライタルタルソース マカロニサラダ アスパラスープ、オレンジ、ミルク | むぎちゃ パースディケーキ | 鶏肉、卵、牛乳、魚 | 米、マカロニ | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、アスパラ、黄ピーマン、オレンジ |
| 25 | 木 | あわごはん、ちくわの磯辺焼き レバニラ炒め、中華スープ、パイン、ミルク | むぎちゃ 白玉きな粉団子 | ちくわ、レバー、豆腐、牛乳 | 米、あわ、片栗粉、白玉粉 | あおのり、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、えのき、パイン |
| 26 | 金 | あわごはん、鶏の照焼き ポリポリサラダ、みそ汁、りんご、ミルク | むぎちゃ 大学芋 | 鶏肉、牛乳 | 米、あわ、ごま、さつまいも | ブロッコリー、ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな、だいこん、りんご |
| 27 | 土 | すき焼き丼、みそ汁、りんご、むぎちゃ | ミルク レーズンパン | 牛肉、豆腐、牛乳 | 米、しらたき、麩、パン | にんじん、はくさい、長ネギ、なす、りんご、 |
| 29 | 月 | あわごはん、レバーフライ きゅうりの梅和え 春雨スープ、オレンジ、ミルク | むぎちゃ 豆腐スコーン | レバー、かに風味かまぼこ、牛乳、豆腐 | 米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ、HM粉 | きゅうり、えのき、こまつな、キャベツ、オレンジ |
| 30 | 火 | あわごはん、おからハンバーグ ひじきと野菜の炒め煮、みそ汁 パイン、ミルク | むぎちゃ スイートポテト | 豚ひき肉、おから、卵、豚肉、さつまいも、牛乳 | 米、じゃがいも、さつまいも | たまねぎ、ブロッコリー、ひじき、もやし、にら、チンゲンサイ、にんじん、パイン |
| 31 | 水 | あわごはん、魚のホイル焼き、ポテトサラダ アスパラスープ、りんご、ミルク | むぎちゃ きなこラスク | 鮭、チーズ、牛乳 | パン、じゃがいも、米 | たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、トマト、アスパラ、黄ピーマン |

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <コロック>

5月6日は語呂合わせからコロックの日とされています。

コロックは大正時代、とんかつやカレーライスとともに三大洋食の一つとされていました。当時の西洋料理店ではクリームコロックが主流だったようです。洋食が 대중化されるようになってきた頃、じゃがいもの生産量が増えた背景も加わり、コロックは日本独自の進化をとげて、今では精肉店やスーパーの総菜、弁当、コンビニ、冷凍食品などで手軽に食べられる日常食となりました。

ポテトコロック、クリームコロック、かぼちゃコロック、野菜コロック、牛肉コロック…食べ方も、ごはんのおかずで食べたり、おやつで食べたり、パンにはさんだり。

