



# 令和4年5月の予定献立表



安謝こども園



5/8  
ゴーヤ  
の日

琉球  
料理  
の日



日	曜日	昼	おやつ	力や熱となる(きいろ)	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)
2	月	こいのぼりカレー フルーツサラダ かぼちゃスープ、ミルク	こいのぼりクッキー むぎぢゃ	米、じゃがいも、H.M、三温糖	鶏ひき肉、レバー、卵、ロース ハム、プロセスチーズ、ヨーグ ルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、G.P、 きゅうり、みかん缶、もも缶白、かぼちゃ
6	金	やきそば みそ汁 フルーツ、ミルク	おにぎり むぎぢゃ	蒸し中華めん、米	豚肉、沖縄豆腐、しらす、チー ズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、チンゲ ンサイ、りんご、こまつな
7	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	調理パン (フレンチトースト) むぎぢゃ	米、三温糖、食パン	豚肉、卵、沖縄豆腐、牛乳	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、あおさ、オレンジ
9	月	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁 フルーツ、ミルク	アガラサー むぎぢゃ	米、あわ、三温糖、強力粉	豚肉、沖縄豆腐、卵、牛乳	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、 トマト、レモン汁、だいこん、長ネギ、パイン缶
10	火	チャーシュー麺、チンゲン菜の中華炒め煮 フルーツ、ミルク	おにぎり むぎぢゃ	中華麺、米、三温糖	焼き豚、なると、卵、鮭	長ネギ、チンゲン菜、えのき、にんじん、りんご
11	水	あわごはん、サバのみそ煮 人参シシリー、かぼちゃのスープ フルーツ、ミルク	ごまころがし団子 むぎぢゃ	米、あわ、三温糖、白玉粉 さつまいも、あずき	さば、卵	長ネギ、にんじん、ほしひじき、にら、かぼちゃ、 たまねぎ、オレンジ
12	木	あわごはん、ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め かぼちゃスープ、フルーツ、ミルク	豆腐のスコーン むぎぢゃ	米、あわ、片栗粉、三温糖、 H.M	焼き竹輪、豚肉、絹ごし豆腐	あおのり、チンゲンサイ、えのき、しいたけ、にん じん、かぼちゃ、たまねぎ、りんご
13	金	遠足(弁当)	スノーボール むぎぢゃ			
14	土	マーボー茄子丼 中華スープ フルーツ	調理パン (ツナサンド) むぎぢゃ	米、三温糖、片栗粉、ロールパ ン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ツ ナ水煮缶	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、チンゲンサイ 、たまねぎ、りんご、レタス
16	月	あわごはん、魚のホイル焼き ポテトサラダ、オニオンスープ フルーツ、ミルク	ヨーグルトスコーン むぎぢゃ	米、あわ、じゃがいも、H.M	鮭、とけるチーズ、ベーコン、 ヨーグルト	ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ス イートコーン、トマト、たまねぎ、セロリ、りんご
17	火	ハヤシライス、ポリポリサラダ 野菜スープ、フルーツ、ミルク	バイクドポテト むぎぢゃ	米、小麦粉、三温糖、じゃがい も	牛肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶、ごぼ う、黄ピーマン、きゅうり、こまつな、オレンジ
18	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ、ミルク	ジュシーおにぎり むぎぢゃ	沖縄そば、グラニュー糖、さつ まいも、米	豚(三枚肉)、沖縄かまぼこ、沖 縄豆腐	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、スイートコーン、りん ご、ほしひじき、にら
19	木	グファン(あわごはん)、ウカライリチー チンクワー(かぼちゃ) イナムドッチ、ナイムン(果物)、ミルク	タンナファルー むぎぢゃ	米、あわ、三温糖、こんにゃく、 小麦粉	おから生、豚ひき肉、豚肉、カ ステラかまぼこ、卵	あおさ、にんじん、もやし、かぼちゃ、乾しいたけ 、たけのこ、だいこん、パイン缶
20	金	あわごはん、肉じゃが ピザ風トマト焼き、みそ汁 フルーツ、ミルク	スイートポテト むぎぢゃ	米、あわ、じゃがいも、しらす 、三温糖、さつまいも	牛肉、とけるチーズ、油揚げ、 卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、G.P、トマト、だいこん、オレ ンジ
21	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ	調理パン (きな粉トースト) むぎぢゃ	米、三温糖、片栗粉、食パン	卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、き な粉	もずく、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつな 、りんご
23	月	パン、コロコロ豚風 チーズ春巻き、中華スープ フルーツ、ミルク	おにぎり むぎぢゃ	ロールパン、三温糖、片栗粉、 米	キングクリップ、プロセスチー ズ、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ 、こまつな、いんげん、えのき、パイン缶、ほしひ じき
24	火	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト きのこのスープ、ミルク	チーズスコーン むぎぢゃ	米、じゃがいも、H.M	牛ひき肉、豚ひき肉、ヨーグル ト、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、み かん缶、バナナ、もも缶白、エリンギ、えのき、ぶ なしめじ、レタス
25	水	あわごはん、鶏てりやき 豆腐チャンプルー、みそ汁 フルーツ、ミルク	ミニどら焼き むぎぢゃ	米、あわ、三温糖、H.M、あず き	鶏もも、沖縄豆腐、ツナ水煮缶 、卵、牛乳	ブロッコリー、にんじん、もやし、黄ピーマン、か ぼちゃ、たまねぎ、オレンジ
26	木	あわごはん、おからコロッケ ひじき炒め煮、みそ汁、フルーツ、ミルク	チーズスティックパイ むぎぢゃ	米、あわ、じゃがいも、小麦粉 パン粉、三温糖、パイ生地	おから生、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、レバー、大豆缶	たまねぎ、赤ピーマン、ほしひじき、にんじん にら、こまつな、もやし、りんご
27	金	ちらしずし、白身魚のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え、すまし汁 フルーツ、ジュース	パースティケーキ むぎぢゃ	米、三温糖、いりごま、片栗粉 、ケーキ	卵、キングクリップ、沖縄豆腐	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、焼 きのり、キャベツ、ほうれん草、スイートコーン、 長ネギ、りんご
28	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	調理パン (野菜サンド) むぎぢゃ	米、ロールパン	鶏もも、卵、ロースハム、チー ズ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、乾しいた け、ほしひじき、こまつな、かぼちゃ、オレンジ、レ タス
30	月	あわごはん、おからハンバーグ レバニラ炒め、みそ汁 フルーツ、ミルク	コーンフレークヨーグルト むぎぢゃ	米、あわ、片栗粉、三温糖、 じゃがいも、コーンフレーク	豚ひき肉、おから生、卵、レ バー、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にら、にんじん、もやし、 黄ピーマン、カットわかめ、オレンジ
31	火	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ じゃがいもスープ、フルーツ、ミルク	おにぎり むぎぢゃ	スパゲッティ、じゃがいも、米	豚ひき肉、ベーコン、納豆	ぶなしめじ、エリンギ、えのき、にんじん、たまね ぎ、こねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、 キャベツ、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## こどもの日 端午(たんご)の節の食べ物

沖縄では旧暦の5月4日(ユッカヌヒー)に神仏に「ちんびん」をお供えして食べますが、こどもの日の食べ物は地域によって違いがあります。関東を中心に食べられているものが『かしわもち』。柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系が途切れない)」という願いが込められているそうです。

関西など柏のない地域では笹や竹の葉を使った『ちまき』が多いようで、中身はおこわや、甘いお餅などで、形も円錐形や三角形など様々です。

北海道では白と茶色の二色が入り混じった『へこ餅』、新潟にはヨモギ団子にあんこを詰めて笹の葉で巻いた『笹団子』、出世魚であるブリや、かつお『勝つ男』を食べる地域もあるそうです。

