



令和4年5月の予定献立表



あじや保育園



5/8
ゴーヤ



琉球
料理



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	カレーライス フルーツヨーグルト	こいのぼりクッキー ミルク	米, じゃがいも, H.M, 三温糖	豚ひき肉, レバー, ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, りんご, みかん缶, もも缶白,
6	金	あわごはん, おからコロック ひじきの炒め煮, みそ汁 フルーツ	チーズスティックパイ ミルク	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, 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
7	土	ゴーヤー丼 フルーツ	調理パン ミルク	米, 三温糖, パン	豚肉, 沖縄豆腐, 牛乳	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, パナナ
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	アガラサー ミルク	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	パン, 鶏グラタン サラダ, 野菜のスープ フルーツ	おにぎり 麦茶	ロールパン, マカロニ, 小麦粉, 米	鶏ささ身, 牛乳, チーズ, 鮭	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり, トマト, スイートコーン, はくさい, もやし, オレンジ
11	水	あわごはん, ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁, フルーツ	ゴーヤクッキー ミルク	米, あわ, 三温糖, 片栗粉, こ んにゃく, 小麦粉	卵, 豚肉, さつま揚げ, 油揚げ	ゴーヤー, 切干しだいこん, 刻み昆布, にんじん, いんげん, こまつな, りんご
12	木	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	おにぎり 麦茶	スパゲッティ, じゃがいも, 米	豚ひき肉, ベーコン, ツナ水煮 缶	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, キャバツ, ほしひじき, オレンジ
13	金	弁当会	ミニどら焼き ミルク	H.M, あずき	卵, 牛乳	
14	土	マーボー茄子丼 フルーツ	調理パン ミルク	米, 三温糖, 片栗粉, ロールパ ン	豚ひき肉, 沖縄豆腐	なす, にんじん, まいたけ, こねぎ, パナナ
16	月	ハヤシライス, ポリポリサラダ, フルーツ	バイクドポテト ミルク	米, 小麦粉, 三温糖, じゃがい も	牛肉	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, オレンジ
17	火	あわごはん, 魚の唐揚げ ポテトサラダ, オニオンスープ フルーツ	ヨーグルトスコーン ミルク	米, あわ, じゃがいも, H.M, 片栗粉	キングクリップ, ベーコン, ヨーグルト	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
18	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ジュシーおにぎり 麦茶	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)	タンナファクルー ミルク	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	スイートポテト ミルク	米, あわ, じゃがいも, しらた き, 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 フルーツ	調理パン ミルク	米, 三温糖, 片栗粉, パン	豚ひき肉, 牛乳	もずく, ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, パナナ
23	月	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト	チーズスコーン ミルク	米, じゃがいも, H.M	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, パナナ, もも缶白
24	火	ごはん, コロコロ豚豚風 チーズ春巻き, 中華スープ フルーツ	調理パン ミルク	パン, 三温糖, 片栗粉, 米	鶏もも, プロセスチーズ, 卵	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
25	水	やさそば みそ汁 フルーツ	おにぎり 麦茶	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, キャバツ, ピーマン, チンゲ ンサイ, りんご, こまつな
26	木	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	コーンフ레이크 ミルク	米, あわ, 三温糖, コーンフ 레이크	鶏もも, 沖縄豆腐, ツナ水煮 缶, 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
27	金	ちらしずし, 白身魚の唐揚げ ほうれん草のごま和え, すまし汁 フルーツ	パースティケーキ ミルク	米, 三温糖, いらごま, 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, ほうれんそう, スイートコーン, 長ネギ, りんご
28	土	鶏丼 フルーツ	せんべい ミルク	米, 片栗粉	鶏もも, 牛乳	たまねぎ, たけのこ, にんじん, みつば, 乾しい たけ, ほしのり, パナナ
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	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	米, あわ, 片栗粉, 三温糖, じゃがいも, ビスケット	豚ひき肉, おから生, 卵, レ バー	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	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	豆腐のスコーン ミルク	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

作成:管理栄養士 幸正 直子

こどもの日 端午(たんご)の節句の食べ物

沖縄では旧暦の5月4日(ユツカヌヒー)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(家系が途切れぬ)」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『べこ餅』。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。

どの食べ物も、昔の人が「子どもが心も身体も健やかに成長して欲しい」という願いが込められています。

