

5月献立



2020年度5月予定献立表
ひまわり第2保育園
* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
				ごはん がんもの甘酢煮 筍の木の芽和え 焼アスパラ 味噌汁	牛肉しぐれごはん 味噌汁
				1	2
				よもぎ焼き団子・いりこ・牛乳	パン・果物・お茶
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	ごはん こいのぼりハンバーグ 干し大根煮 蒸アスパラ 味噌汁	ごはん 煮魚 人参と昆布の煮物 蒸スナッフえんどう すまし汁	鮭と小松菜のごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9
			マカロニきな粉・すめ・牛乳	梅のり巻き・昆布・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 手羽元の照り焼き あらめの煮物 切干中華和え 味噌汁	ごはん 揚げだし豆腐 人参のおかか和え グリーンピースの甘煮 すまし汁	ごはん 鮭と豆乳の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 高野豆腐と大豆の煮物 ふきの煮物 いんげんののり和え すまし汁	グリーンピースごはん 豚肉と新玉の甘酢炒め キャベツともやしの ソテー 味噌汁	焼きそば 味噌汁
11	12	13	14	15	16
きな粉団子・すめ・牛乳	五平餅・いりこ・お茶	グリーンピース蒸しパン・昆布 牛乳	お好み焼き・すめ・牛乳	めのはおにぎり・いりこ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 飛び魚のかば焼き 刻み昆布の煮物 スナッフえんどうのごま 和え 味噌汁	めのはごはん 真珠蒸し 人参の煮物 アスパラののり和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの肉みそがけ 納豆サラダ 味噌汁	ごはん ぎょうつげ あらめサラダ すまし汁	ごはん 高野豆腐と干し大根の 煮物 酢の物 オニオンスープ	そぼろごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23
よもぎ大福・いりこ・お茶	切干おにぎり・すめ・お茶	磯辺じゃが餅・昆布・牛乳	よもぎおはぎ・いりこ・お茶	小豆団子・昆布・牛乳	パン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 切干ハリハリ すまし汁	お弁当の日 	ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 青菜のおひたし 味噌汁	ごはん がんもの煮物 昆布の煮物 じゃが芋の青のり和え 味噌汁	ごはん 焼サバと玉ねぎ煮 干し大根サラダ 味噌汁	梅じゃごごはん 豚汁
25	26	27	28	29	30
よもぎ巻き餅・昆布・お茶	きな粉大豆・すめ・牛乳	ごはんお焼き・いりこ・お茶	よもぎ豆乳くず餅・すめ・牛乳	梅あらめおにぎり・いりこ・お茶	パン・果物・お茶

～免疫力を高める食事～

- ① 毎食、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質をとりましょう
体の体温をあげて免疫力を高めてくれます
- ② ビタミンCをとりましょう(野菜や果物に含まれています)
抵抗力を強くする働きがあります
- ③ ビタミンAをとりましょう(にんじん、のり、わかめ、モロヘイヤなど)
のどの粘膜を丈夫にして菌が体の中に入るのを防いでくれます
- ④ 食物繊維をとりましょう(野菜、キノコ類など)
腸内環境を整えてくれます
- ⑤ 発酵食品をとりましょう(納豆、みそ、しょうゆ、ヨーグルトなど)
腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます
- ⑥ こまめな水分補給をしましょう
のどについた菌が増殖する前に流してくれます



5月5日はこどもの日です。端午の節句ともいわれ、こいのぼりや兜を飾り、ちまきや柏餅などを食べてお祝いします。庭に大きいこいのぼりを立てているお家は減ってしまい、見る機会は減ってきましたが、鎧兜や人形を飾っているというお家はまだまだ多いのではないのでしょうか。保育園では5日にこいのぼりハンバーグを作る予定です。

レシピ - 豚肉とじゃが芋の炒め物 -



(材料)4人分
豚肉 100g
しょうが汁 適量
酒 適量
じゃが芋(中) 3個
ピーマン 2個
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
水溶き片栗粉 適量

- ① 豚肉にしょうが汁と酒をかけておく。
- ② じゃが芋は拍子木切りにして水につけておき、ピーマンは短冊切りにする。
- ③ 豚肉、じゃが芋、ピーマンの順に火が通るまで炒める。
- ④ ③にみりん、しょうゆで味をつける
- ⑤ 火を止めて水溶き片栗粉を入れ、炒める。

