

# 2023年度 5月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	月	◆麦御飯◎魚の塩焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)、ひじき	白米、麦、砂糖、さつまいも	こんにゃく、人参、干し椎茸、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	おかかおにぎり	きゅうり
2	火	◆中華丼◎ポテトサラダ★牛乳	豚肉、ちくわ、牛乳	白米、玄米、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	胡瓜、干し椎茸、きくらげ、人参、生姜、玉葱	◆酒、薄口、オイスターソース◎塩こしょう	バナナ蒸しパン	マカロニきな粉
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	子どもの日						
6	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	ミニドーナツ(既製品)	お菓子
8	月	◆雑穀米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★金平ごぼう●すまし汁	魚、チーズ、いりこ(だし)、ちくわ、豚肉	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま、パン粉、春雨	ごぼう、人参、こんにゃく、白菜	◎塩こしょう★醤油●薄口、塩	のりおにぎり	にんじん
9	火	◆カレーライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、玄米、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	かぼちゃ
10	水	◆古代米御飯◎鶏の南蛮漬け★切干大根のサラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	切干大根、胡瓜、人参、玉葱	◎醤油、酢★醤油●味噌	りんごゼリーお菓子	ふかし芋
11	木	◆麦御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、麦、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油	干し椎茸、生姜、にんにく、葱、キャベツ、人参	◎味噌、醤油、みりん、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	豆乳もち	きゅうり
12	金	◆きび御飯◎魚のマーマレード焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、マーマレード	キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、えのき	◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	ココアケーキ	粉ふき芋
13	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎ゆかり	ラスク	お菓子
15	月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●味噌汁	魚、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、米粉	人参、胡瓜、玉葱、干し椎茸、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、カレー粉★塩こしょう●味噌	ゆかりおにぎり	にんじん
16	火	◆そぼろ御飯◎もやしのナムル★果物●牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、ごま油	こんにゃく、もやし、人参、小松菜、バナナ	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口	レーズン蒸しパン	マカロニきな粉
17	水	◆きび御飯◎タイビーエン★胡瓜の梅肉和え●りんごジュース	豚肉、かつお節	白米、もちきび、砂糖、春雨	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、生姜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	いももち	かぼちゃ
18	木	◆炒り玄米御飯◎シチュー★キャベツの胡麻和え	鶏肉、鶏ガラ、牛乳	白米、炒り玄米、米粉、シチューパウダー、ごま、砂糖、じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	◎薄口、塩★薄口	米粉クッキー(かぼちゃ)	きゅうり
19	金	◆赤米御飯◎鶏つくね★中華サラダ●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、パン粉、コーン、マヨネーズ、ごま油、さつまいも	玉葱、しめじ、大根、レタス、水菜	◎醤油、酒、みりん★醤油、酢●味噌	マカロニきな粉牛乳	果物(バナナ)
20	土	◆ミートソースパグッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパグッティ麺、砂糖、油、ジャム、コーン、小麦粉	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ、トマト缶	◆ケチャップ、塩、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
22	月	◆雑穀米御飯◎魚の香味焼き★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖、ごま、ごま油、オリーブ油	にんにく、生姜、ごぼう、キャベツ、人参、玉葱	◎醤油、甘酒★薄口、酢●味噌	佃煮おにぎり	粉ふき芋
23	火	◆ドライカレー◎かぼちゃサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、麦、マヨネーズ、カレーパウダー	人参、玉葱、かぼちゃ、胡瓜	◆ケチャップ◎塩こしょう	りんごケーキ	にんじん
24	水	◆古代米御飯◎鶏のみそ焼き★キャベツのおかか和え●うどん汁	鶏肉、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、うどん麺、砂糖	キャベツ、人参、玉葱、干し椎茸	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	さつまいも蒸しパン	マカロニきな粉
25	木	◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の酢の物●海苔の佃煮	豚肉、海苔佃煮、わかめ	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、干し椎茸、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢	米粉クッキー(プレーン)	かぼちゃ
26	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン◎野菜サラダ☆きたたま汁◎ジュース	鶏肉、昆布、ちりめんじゃこ、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、砂糖、油、コーン、片栗粉、スパグッティ麺	人参、にんにく、レタス、胡瓜、玉葱、ジュース	◆薄口、塩◎塩麹、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◎薄口、塩	水ようかんお菓子	ふかし芋
27	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ごま、ジャム	キャベツ、干し椎茸、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	ラスク	お菓子
29	月	◆炒り玄米御飯◎豚の生姜焼き★塩昆布和え●果物	豚肉、塩昆布、かつお節	白米、玄米、砂糖	玉葱、もやし、生姜、キャベツ、人参、バナナ	◎醤油、みりん★醤油、みりん	きな粉おにぎり	きゅうり
30	火	◆赤米御飯◎魚フライ★切干大根の煮物●味噌汁	魚、高野豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、米粉、砂糖	切干大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、玉葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	粉ふき芋
31	水	◆きび御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、わかめ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜、トマト缶、にんにく	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	レモンケーキ	かぼちゃ

新学期が始まり 1か月が経ちました。保育時間も通常になり本格的な園生活が始まります。園庭や 畑・子どもの森から少しずつ足を延ばし散歩に出かけたりお腹がすく時間までゆっくりあそびが展開されていきます。一人一人にとって「皆で食べる給食」が楽しい時間となるように食べ物の好き嫌いは無理はせず、様々な体験や活動を通していろいろな食べ物への興味関心も高まればと考えております。「あー。美味しかったあー。」と 楽しみになってくれると嬉しいです。美味しい素材の味がするほくぶ幼稚園の給食で育つ1年間を、どうぞよろしく願いいたします。 園長 松村明子

## ■「ほぐす」ことの重要性

炊飯器は蒸らし時間が終わったところで、「ピー」と炊き上がりを教えてくれます。ごはんは、蒸らし時間が終わった時点で、しゃもじで軽くほぐすことが大切です。

炊き上がったごはんをそのまま放置すると、残った水分がごはんの表面について、粒通しの接着が強くなり、混ぜにくくなります。その状態で力を入れて混ぜると、粒がつぶれて、ベタッ、ネチョッとしたごはんになります。

ごはんをおいしく食べるためには、米粒が十分にやわらかくなったら蓋をとり、しゃもじで軽くかき混ぜて余分な蒸気を逃がし、米粒の表面をある程度かわかす必要があります。

食事のおいしさに関わる要素は幅がひろいため、こういった内容は毎日の忙しさの中で見過ごされてしまいがちですが、是非 ご参考にして頂けたらと思います。

給食を担当する私たちは食の専門家として広い視野を持って、子どもたちの食に関わっていくことが大切だと感じています。

おいしさは、五感（視覚・味覚・嗅覚・聴覚・触覚）を総動員して感じるもの。食事をおいしく楽しむためには、食材の購入から子どもが食べ終えるまでの全段階において、丁寧な作業の積み重ねが必要です。

子どもたち自身が幅広く食材の味を楽しめることを目標に、今後も献立を作成して参りたいと思います。



給食試食会を計画しています！

2学期に以前実施していた「給食試食会」を計画しております。また詳細決まりましたらお知らせ致します。お楽しみに♪



## 夕焼けごはん

白米	2合	①人参、昆布はみじん切りにし、ちりめんじゃこはフライパンで空焼きにします。
人参	1/3本	
昆布	5g	
ちりめんじゃこ	20g	②洗米したお米と昆布の戻し汁を炊飯器に入れ、2合分のメモリまで水を入れます。
薄口醤油	大さじ1	
塩	小さじ1/3	③①の材料と調味料を入れ、炊飯します。

できあがり♪

人参、昆布に加え、鶏肉やタケノコを入れるとより風味豊かに仕上がります。