

令和5年 5月給食献立表

【今月の目標】・・・よく噛んで食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	月	ご飯	魚のポテマヨ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
2	火	パン	皿うどん 根菜のごまヨサラダ オニオンスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/柏餅/果物
6	土	人参ご飯	そうめんチャンプルー 卵サラダ わかめスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン
8	月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 大豆とひじきの煮物 イエローシチュー	牛乳/みたらし団子	牛乳/サクサククッキー/果物
9	火	パン	ミートスパゲティ フルーツ入りサラダ さつま芋のスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/※たけのこ入りおにぎり/果物
10	水	ひじきご飯	魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/ミックスピザ/果物
11	木	ご飯	カレー鶏じゃが 五目卵焼き きのこの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ドーナツ/果物
12	金	ご飯	メンチカツ きゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳/ラスク	牛乳/ソーメン汁/果物
13	土	パン	ポテトグラタン トマトのマリネ 野菜スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
15	月	ご飯	れんこんつくね シーチキンサラダ コーンシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/フレンチトースト/果物
16	火	パン	タンドリーチキン フロッコリーサラダ ちゃんぽん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/中華おこわ/果物
17	水	ご飯	魚のムニエル さつま芋の甘煮 マカロニサラダ かき卵汁	牛乳/レーズン蒸しパン	ヤクルト/ベーコンパン/果物
18	木	ご飯	しゅうまい 切り干し大根の煮物 若竹汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ポテトチップス/果物
19	金	ご飯	コロッケ 和風サラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/あんまん/果物
20	土	ごまご飯	ポークチャップ 南瓜サラダ 卵スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
22	月	ご飯	ミートボール 野菜の土佐和え ポタージュスープ	牛乳/ココアホットケーキ	牛乳/野菜ポッキー/果物
23	火	わかめご飯	焼きそば ウィンナーの卵とじ 根菜のスープ	牛乳/黄粉トースト	牛乳/グリーンピースおにぎり/果物
24	水	ご飯	魚のごま味噌焼き 野菜の納豆和え けんちん汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ピザまん/果物
25	木	梅ご飯	すり身のフライ 春雨の酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳/粉ふき芋	牛乳/黄粉団子/果物
26	金	ご飯	餃子 五目きんぴら いら玉スープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/シフォンケーキ/果物
27	土	パン	和風スパゲティ ミモザサラダ アスパラのスープ	牛乳/バナナ蒸しパン	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
29	月	ご飯	豚肉のピカタ キャベツの梅和え ビーフシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/あんこ巻き/果物
30	火	ご飯	鮭のホイル焼き 三色和え 豆乳味噌スープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/カレーパン/果物
31	水	誕生会	 ピラフ 鯉のぼりハンバーグ 野菜グラッセ スパゲティサラダ 春キャベツのスープ	牛乳/菓子	牛乳/カスタードアップルパイ



今年度は、旬の野菜を使った料理や季節に応じたお菓子のレシピを紹介します。

～今月のレシピ～<柏餅>

【材料】

上新粉 220g  
 砂糖 大さじ1と1/2  
 塩 ふたつまみ  
 熱湯 280cc  
 あんこ 300g  
 柏の葉 10枚

【作り方】

- ①あんこを10等分に丸めておく
- ②上新粉、砂糖、塩をボウルに入れ熱湯を入れる
- ③木じゃくしで混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる
- ④なめらかになったら10等分にして、生地を丸くのぼしあんこを包む
- ⑤④を柏の葉で包み15分程度蒸す

5月5日はこどもの日（端午の節句）です。鯉のぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べてお祝いをします。園でも2日におやつで柏餅を食べます。今月は柏餅のレシピを掲載しています。