

# 5月こんだて

令和3年5月1日  
吉井北保育園

【給食目標】 みんなで楽しく食べましょう。

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	土	ご飯	ハヤシライス フレンチサラダ 春雨スープ	卵焼き	牛乳	みかんゼリー
2	日					
3	月		憲法記念日			
4	火		みどりの日			
5	水		子供の日			
6	木	ご飯	カブト春巻き 焼きそば すまし汁 果物	こふき芋	牛乳	柏餅
7	金	ゴマご飯	きつねうどん レバーの甘辛煮 千草焼き 果物	豆腐煮	牛乳	季節のおにぎり
8	土	ご飯	お好み焼き 山吹和え わかめスープ	りんご	牛乳	煮豆 いりこ
9	日					
10	月	わかめご飯	すり身揚げ じゃが煮 なめこのみそ汁 果物	ヨーグルト	牛乳	梅が枝餅
11	火	ご飯	ハンバーグ こふき芋 金平ごぼう 豆腐のすまし汁 果物	南瓜煮	牛乳	マドレーヌ
12	水	ご飯	魚の磯辺フライ 春雨の酢の物 ビーフシチュー 果物	きなこ団子	牛乳	牛乳寒天
13	木	パン	ナポリタン りんごサラダ 卵スープ 果物	蒸しパン	牛乳	五目いなり
14	金	ご飯	かき揚げ 彩り和え 団子汁 果物	さつま芋煮	牛乳	米粉プリッツ チーズ
15	土	ご飯	スペインオムレツ コールスローサラダ すまし汁	マカロニあべかわ	牛乳	みたらし団子
16	日					
17	月	ご飯	ちゃんぽん 花シュウマイ 小松菜の和え物 果物	ミルクもち	牛乳	ボンデリング
18	火	ゆかりご飯	唐揚げ スパゲティサラダ 二色和え けんちん汁 果物	高野豆腐煮	牛乳	サンドイッチ
19	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 果物	芋団子	牛乳	フルーツヨーグルト
20	木	ご飯	カレー 目玉焼き 人参ドレッシングサラダ チンゲン菜スープ 果物	りんご煮	牛乳	あんこパンケーキ
21	金	ご飯	ジャージャー麺 ほうれん草の和え物 中華スープ 果物	ラスク	牛乳	ちくわサラダ
22	土	ご飯	筑前煮 切り干し大根のゴマネーズ そうめん汁	石垣団子	牛乳	ミルクもち
23	日					
24	月	ご飯	親子丼 きゅうりの梅和え ほうれん草のすまし汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	きなこトースト
25	火	混ぜご飯	豚の生姜焼き 春雨の酢の物 なすのみそ汁 果物	じゃが煮	牛乳	ワカメかりんとう オレンジ
26	水	ご飯	魚の揚げ煮 ゴマじゃこサラダ 豆乳味噌スープ 果物	ホットケーキ	牛乳	パンナコッタ
27	木	誕生会	こいのぼりライス ミートボール ほうれん草のゴマ和え スクランブルエッグ 吹き流しスープ 果物	丸天煮	ヤクルト	オムレット
28	金	パン	マカロニグラタン 野菜サラダ えのきのすまし汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	炊き込みおにぎり
29	土	ご飯	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 野菜スープ	バナナ	牛乳	じゃがバター
30	日					
31	月	ご飯	エビ寄せフライ ポテトサラダ 豚汁 果物	ロールパン	牛乳	バナナ米粉マフィン

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### ★米粉のクッキー

米粉 60g  
グラニュー糖 20g  
無塩バター 40g  
バニラエッセンス 数滴

- ・ポリ袋に材料をすべて入れこねる。
- ・生地がまとまるまでこねる。
- ・棒状に伸ばし、冷凍庫に入れて30分寝かせる。
- ・包丁で1cm幅くらいに切って、165℃のオーブンで10分焼く。

