



5月の献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
2	月	親子丼 わかめの酢の物 オレンジ	米 雑穀/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ 白菜 小葱 片栗粉/わかめ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 ゴマ 酢/オレンジ	★こいのぼり クッキー	薄力粉 バター 砂糖 卵 ココアパウダー チョコペン	星食べよ
G・W(3日・4日・5日)						
6	金	カラフルオムレツ 添え野菜 春雨スープ	米/卵 合挽肉 玉ねぎ パプリカ(赤・黄) ピーマン じゃが芋 チーズ ケチャップ コンソメ粉/ブロッコリー トマト マヨ/春雨 きくらげ 人参 たけのこ 青梗菜 中華の素 ねぎ	★磯ビーンズ	煮大豆 じゃこ しいこ 青のり 片栗粉 油	ビスコ
7	土	ミートスパゲティ わかめスープ	米/スパゲ 合挽肉 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ コンソメ粉 ウスターソース バター オリーブオイル/わかめ 人参 ネギ ゴマ 中華の素	スティックパン	スティックパン	丸ぼうろ
9	月	ハヤシライス コールスローサラダ キウイ	米 雑穀/牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ハヤシライスルー/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢/キウイ	★フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター	クラッカー
10	火	チキンカツ ドレッシングサラダ なめこの味噌汁	米/鶏むね肉 卵 牛乳 小麦粉 パン粉 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ゴマドレ/豆腐 なめこ 人参 白菜 ネギ しいりこ 味噌	えびせん	えびせん	野菜家族
11	水	ピーマンの豚巻き スティックサラダ けんちん汁	米/豚肉 小麦粉 ピーマン ニンニク/きゅうり 人参/豆腐 大根 しいたけ ささがきごぼう 里芋 白菜 ネギ	★きな粉芋餅	さつまいも 上新粉 きな粉 砂糖 塩	ミニドーナツ
12	木	白身魚のBBQソース 添え野菜 カレースープ	米 麦/メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ にんにく 生パセリ 酢/トマト ブロッコリー/豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ キャベツ カレー粉 コンソメ粉 ねぎ	りんご ぼたぼた焼き	りんご ぼたぼた焼き	アンパンマン せんべい
13	金	レバーの照り煮 ツナのスパサラ 呉汁	米/レバー 片栗粉 ニンニク 生姜/スパゲ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨ/煮大豆 かぼちゃ あげ こんにやく しいたけ 白菜 ねぎ しいりこ 味噌	☺たけのこおこわ おにぎり	米 もち米 たけのこ しいたけ ごぼう ごま	アスパラガス ビスケット
14	土	きつねうどん きゅうりの浅漬け	米/うどん玉 いないり揚げ ほうれん草 かまぼこ 揚げ玉 ねぎ/きゅうり 人参 浅漬け素	ヤクルト ドーナツ	ヤクルト ドーナツ	ベジタベル
16	月	もずく丼 青菜のおかか和え ゼリー	米 雑穀/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 卵 ネギ 生姜 片栗粉/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 鰹節/ゼリー	★バナナパウンド ケーキ	バナナ 薄力粉 バター 砂糖 牛乳 卵 油	しるこサンド
17	火	豚肉のガーリックパン粉焼き アスパラのソテー コンソメスープ	米/豚肉 にんにく パン粉 パセリ オリーブ油/アスパラガス しめじ 人参 バター/ベーコン たまねぎ じゃがいも キャベツ えのき コンソメ粉 ネギ	カルピス おにぎりせんべい	カルピス おにぎりせんべい	ホームパイ
18	水	高野豆腐のチャンプルー ☺さつま汁 ふりかけ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし しめじ 卵 鰹節/鶏肉 さつまいも 大根 人参 干しシイタケ こんにやく ささがきごぼう 生姜 味噌/ふりかけ	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす 揚げつゆ マヨ	ハッピーターン
19	木	★お子様ランチ★ ミートドリア・唐揚げ 青菜汁・オレンジ	米 合挽肉 玉葱 人参 ウスターソース トマト缶 ケチャップ コンソメ粉 チーズ パン粉 バター/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 マヨ/ブロッコリー トマト/青のり豆腐 椎茸 しいりこ ネギ/オレンジ ゼリー	ケーキ(バナナ)	ケーキ	たべっこ動物
20	金	はんぺんフライ パンパシ のっぺい汁	米/はんぺん 卵 牛乳 小麦粉 パン粉 ケチャップ/さつまいも 人参 ブロッコリー/鶏むね肉 里芋 しいたけ 人参 ささがきごぼう 白菜 ねぎ 片栗粉	★フルーチェ	フルーチェ 牛乳	とんがりコーン
21	土	ちゃんぽん 大根の塩昆布和え	米/中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ かまぼこ ちくわ 中華の素 ねぎ/大根 塩昆布	アスターパン	アスターパン	ビスコ
23	月	カレーライス ひじきの酢の物 黄桃	米 雑穀/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー/ひじき 小松菜 大根 人参 ハム 酢 すりごま/黄桃	★ロッククッキー	薄力粉 BP チョコ チップ 干しぶどう コーンフレーク バター 砂糖	マリー
24	火	鶏の塩から揚げ ☺つわのきんぴら 里芋の味噌汁	米/鶏肉 にんにく 鶏ガラ粉 ごま油/つわ 人参 こんにやく しいたけ/里芋 あげ 人参 白菜 ねぎ しいりこ 味噌	ヨーグルト	ヨーグルト	バタークッキー
25	水	根野菜の胡麻味噌煮 青菜のじゃこ和え ☺豚味噌	米/鶏むね肉 じゃが芋 里芋 大根 人参 れんこん ささがきごぼう こんにやく 味噌 すりごま/ほうれん草 小松菜 きゅうり ひじき 人参 じゃこ/豚肉 しいたけ ごぼう 味噌 ごま	★ジャムサンド	サンドイッチ用パン イチゴジャム マーガリン	シュガー ビスケット
26	木	ぶりの照り焼き 白和え そうめん汁	米 麦/ぶり 小麦粉/豆腐 ほうれん草 小松菜 ひじき 人参 すりごま 味噌/そうめん えのき 麩 かまぼこ ねぎ 昆布 しいりこ	オレンジ ココナッツサブレ	オレンジ ココナッツ サブレ	Caウエハース
27	金	マカロニグラタン 添え野菜 ミネストローネ	米/マカロニ 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 コンソメ粉 バター ホウイソース 牛乳 チーズ パン粉 パセリ/ブロッコリー/鶏むね肉 トマト缶 セロリ 人参 しめじ じゃがいも キャベツ 鶏ガラ粉 パセリ	★ねじりさつまいも パイ	パイシート さつまいも 牛乳 砂糖 卵 グラニュー糖	ハーベスト
28	土	味噌煮込みうどん キャベツの胡麻ポン酢和え	米/うどん玉 豚肉 薄揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 味噌 ネギ/キャベツ 人参 胡麻ポン酢	クリームパン	クリームパン	星食べよ
30	月	中華丼 もやしのナムル 黄桃	米 雑穀/豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 たけのこ 白菜 片栗粉 ねぎ 中華の素/もやし きゅうり 人参 ハム ごま ごま油 鶏ガラ粉/黄桃缶	★青のりポテト	フライドポテト 青のり 塩 油	マンナビスケット
31	火	ハンバーグ マカロニサラダ えのきとレタスの卵スープ	米/合挽肉 豆腐 パン粉 卵 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/えのき 人参 レタス 卵 ねぎ 中華の素 片栗粉	プリン	プリン	プチシリーズ (コンソメ)



鹿児島県の郷土料理「豚みそ」の歴史

「豚みそ」は鹿児島県の食材である豚肉と味噌を合わせて作る料理です。奄美地域では、これらに加え落花生、鰹節を入れます。昔、奄美地域では各家庭1頭ずつ、食用として飼育されていました。どの部位も無駄にしないために、焼き物や炒め物、保存がきく「豚みそ」なども作られました。奄美地域は温暖な気候から独特の発酵文化をつくり出しており、特に味噌は奄美地域における代表的な調味料です。現在は県内全域で親しまれています。



お米作りは何日かかるの？

お米作りは気候によって違いがありますが、約5か月かかります。鹿児島県では7月中旬に収穫する「早期水稲」と10月上旬から収穫する「普通期水稲」があります。鹿児島県の田んぼ周辺には「田ノ神さま(たのかんさま)」がいます。鹿児島県は雨や台風の影響を受けることが多く、農民たちは順調な稲の成長と豊かな実りを祈願して、田んぼの神様を手作りし、見守ってもらっています。

おしらせ

月・雑穀米 (0.1歳は白ごはん)
木・麦ごはん を提供します。
★は手作りおやつです。

・11日(水)のピーマンときゅうりはJA鹿児島きもつき東串良支所様からのご提供です。
・☺は鹿児島県の郷土料理です。