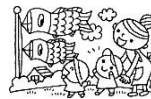




5月の献立表



認定こども園

豊栄保育園

| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | 3時おやつ | 材 料 | 10時おやつ |
|----------------------|---|-------------------------------------|---|-----------------|--------------------------------------|-----------------|
| 1 | 月 | ハヤシライス マカロニサラダ | 米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/人参 きゅうり キャベツ ハム マカロニ マヨ | ★こいのぼりクッキー | 薄力粉 バター 卵 砂糖 ココアパウダー チョコペン | 星たべよ |
| 2 | 火 | 鶏のネギみそ焼き もやしナムル すまし汁 | 米 麦/鶏肉 ねぎ ごま 味噌/サリナス 小松菜 人参 きゅうり ハム すりごま 鶏ガラ粉 酢/麩 えのき わかめ 豆腐 | ミロ おにぎりせんべい | | ビスコ |
| G・W(3日・4日・5日) | | | | | | |
| 6 | 土 | 味噌煮込みうどん ひじきのマヨ和え | 米/うどん玉 豚肉 薄揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 味噌 ねぎ/ひじき 煮大豆 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 マヨ | クロワッサン | | 丸ぼうろ |
| 8 | 月 | チンジャオロース丼 春雨サラダ ゼリー | 米/豚肉 ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 オイスターソース ごま油 にんにく 生姜/春雨 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム 酢 /ゼリー | ★お麩ラスク | 麩 バター 砂糖 きな粉 | クラッカー |
| 9 | 火 | チキンカツ ドレッシングサラダ なめこの味噌汁 | 米 麦/鶏肉 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 ねぎ しいりこ 味噌 | チヤスヨーグルト りんご | | 野菜家族 |
| 10 | 水 | 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 豚味噌 | 米/鶏ひき肉 厚揚げ じゃが芋 玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 いんげん 片栗粉/わかめ 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 すりごま 酢/豚肉 しいたけ ごぼう 味噌 ごま | ★磯ビーンズ | いりこ じゃこ 煮大豆 青のり 片栗粉 油 | ミニドーナツ |
| 11 | 木 | アジのトマトソース焼き コールスローサラダ コンソメスープ | 米/あじ オリーブ油 にんにく 玉ねぎ ケチャップ 粉チーズ パセリ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 えのき 白菜 コンソメ粉 | バナナ 源氏パイ | | アンパンマン せんべい |
| 12 | 金 | 厚焼き卵 青菜のおかか和え さつま汁 ちゃんぽん | 米 雑穀/卵 ニラ カニ棒/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鰹節/鶏肉 さつま芋 大根 人参 干し椎茸 こんにやく ささがきごぼう 生姜 味噌 | ★ツナトースト | 食パン ツナ 刻みのり マヨ チーズ | アスパラガス ビスケット |
| 13 | 土 | 中華丼 大根の塩昆布和え | 米/中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ちくわ かまぼこ サリナス ねぎ コーン缶 にんにく/大根 人参 塩昆布 | バームクーヘン | | ベジタベル |
| 15 | 月 | 中華丼 大根のじゃこ和え | 米/豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ たけのこ 白菜 ちくわ かまぼこ 片栗粉 ねぎ 中華の素/大根 小松菜 きゅうり 人参 ちりめん ごま油 鶏ガラ粉 酢 | ★スイートポテト | さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵黄 | ぼたぼた焼き |
| 16 | 火 | ハンバーグ アスパラのソテー 豆乳スープ | 米 麦/合挽肉 豆腐 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース/アスパラガス しめじ 人参 ほうれん草 ベーコン バター/豆乳 しめじ 玉ねぎ コーン缶 青梗菜 ベーコン コンソメ粉 片栗粉 | えびせん | | ホームパイ |
| 17 | 水 | 焼きビーフン トマトと卵のスープ バナナ | 米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ もやし ニラ 中華の素 ごま油 にんにく 生姜 オイスターソース/トマト 卵 レタス しいたけ 鶏ガラ粉 片栗粉/バナナ | ★ロッククッキー | 小麦粉 BP コーン フレーク レーズン 砂糖 バター 油 チョコチップ | ハッピーターン |
| 18 | 木 | お誕生会 ★お子様ランチ★ 唐揚げ あおさ汁 みかん | 米/鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉/じゃが芋 人参 きゅうり コーン缶 ハム マヨ/スパゲッティ ケチャ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウインナー ミニオンポテト/青のり 豆腐 人参 ねぎ/みかん ゼリー | ケーキ | | たべっこ動物 |
| 19 | 金 | マカロニグラタン キャベツのツナ和え カレースープ | 米 雑穀/マカロニ 玉ねぎ ベーコン ほうれん草 牛乳 バター ホワイトソース とろけるチーズ パン粉 パセリ/キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨ/玉ねぎ 白菜 しめじ じゃが芋 ウインナー コンソメ粉 カレー粉 | ★たこ焼き | たこ焼き 鰹節 ソース マヨ | とんがりコーン |
| 20 | 土 | 肉うどん ちくわの胡麻和え | 米/うどん玉 いりこ 豚肉 玉ねぎ 卵 天かす かまぼこ ねぎ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ちくわ すりごま マヨ 酢 | プリン ぼたぼた焼き | | ココナッツサブレ |
| 22 | 月 | 焼肉丼 もやしの和え物 | 米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 焼肉のたれ/もやし 小松菜 人参 きゅうり ハム 鶏ガラ粉 ごま油 | ★豆乳くずもち | 片栗粉 砂糖 豆乳 きな粉 | 源氏パイ |
| 23 | 火 | レバーの味噌煮 かみかみサラダ けんちん汁 | 米 麦/レバー 人参 しめじ 長ネギ 生姜 にんにく ねぎ 味噌/切り干し大根(細) ほうれん草 きゅうり 人参 ツナ缶 酢 すりごま/豆腐 大根 ささがきごぼう 人参 しいたけ 白菜 | ヤクルト ドーナツ | | バタークッキー |
| 24 | 水 | 鶏じゃが 青菜の納豆和え パイン | 米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白滝 厚揚げ 生姜 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆 海苔/パイン | ★きなこ揚げパン | ロールパン きな粉 砂糖 油 | プチシリーズ (コンソメ) |
| 25 | 木 | 鮭のあけぼの焼き キャベツの胡麻ポン和え 卵スープ | 米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/キャベツ きゅうり 人参 胡麻ポン酢/卵 玉ねぎ 人参 えのき レタス 小松菜 ねぎ 中華の素 片栗粉 | オレンジ ビスコ | | ひとくちパン |
| 26 | 金 | 豆腐の落とし揚げ 青菜のおひたし 豚汁 | 米 雑穀/魚のすり身 豆腐 人参 大葉 蓮根 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人参 小松菜 薄揚げ/豚肉 玉ねぎ 生姜 人参 じゃが芋 ささがきごぼう しいたけ ねぎ 味噌 | ★おかかちりめんおにぎり | 米 ちりめん 鰹節 青のり | ハーベスト |
| 27 | 土 | ミートスパゲティ ポテトスープ | 米/スパゲッティ バター オリーブ油 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 粉チーズ/じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 ウインナー | クリームパン | | Caウエハース |
| 29 | 月 | キーマカレー 大根の胡麻和え | 米/合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールー ケチャップ/大根 人参 きゅうり 浅漬けの素 すりごま | ★オレンジゼリー | オレンジゼリーの素 みかんパウチ | マンナビスケット |
| 30 | 火 | 豚肉のガーリックパン粉焼き ブロッコリーの和え物 すまし汁 | 米 麦/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ オリーブ油/ブロッコリー 人参 キャベツ 鰹節/白菜 えのき わかめ 豆腐 | ココナッツサブレ | | ぱりんこ煎餅 |
| 31 | 水 | 高野豆腐のチャンプルー ジャーマンポテト風 黄桃 | 米/高野豆腐 人参 玉ねぎ しいたけ ささがきごぼう 小松菜 にんにく 生姜 卵 ごま油 豚肉/じゃが芋 アスパラガス ブロッコリー バター コンソメ粉 ベーコン/黄桃 | ★ココアバナナ蒸しパン | HM粉 ココア 豆乳 バナナ 油 | シュガービスケット |



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「田ノ神さあ(たのかんさあ)」がいます。鹿児島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

火・・・麦ごはん
金・・・雑穀米
(未満児さんは白ごはん)を提供します。
★は手作りおやつです。
☺は鹿児島の郷土料理です