

令和4年5月献立表(後期・完了)

二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	人参スティック	春キャベツパスタ ひじきのサラダ しらすのすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 せんべい	しらす 高野豆腐 ひじき	パスタ麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン缶 いちご	
16		胡瓜スティック	ごはん 鮭のトマト焼き もやしのおかか和え もずくとニラのスープ	♪ほうとうのきな粉和え 麦茶 オレンジ	鮭 もずく	ごはん マカロニ ほうとう パセリ 胡瓜 人参 トマト コーン 玉ねぎ しめじ ニラ もやし オレンジ	
30		せんべい	ごはん すき焼き風煮 ちゃんこ汁 いちご	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	牛肉 豆腐 油あげ	ごはん しらたき 白菜 えのき しいたけ 長ねぎ 大根 人参 ごぼう ニラ バナナ	
17	火	バナナ	ごはん カレイの煮物 やさいのそぼろ和え 春野菜のみそ汁	スティックパン 麦茶 オレンジ	カレイ 鶏肉	ごはん 食パン もやし 胡瓜 人参 アスパラ 玉ねぎ 筍 バナナ オレンジ	
31		人参スティック	ごはん ツナの煮物 切り干し大根のサラダ 人参スープ	♪キャベツ焼き 麦茶 バナナ	ツナ	ごはん じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 切り干し大根 バナナ	
18	水	せんべい	ごはん マカロニのツナ煮 人参サラダ 玉ねぎのスープ	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	高野豆腐 ツナ	ごはん じゃがいも 胡瓜 人参 コーン缶 玉ねぎ トマト缶 オレンジ	
19	木	じゃがいも煮	焼きそば風 わかめの和え物 麩と大根のみそ汁	♪鮭おにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ 鮭	中華麺 麩 ごはん もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン缶 大根 しいたけ オレンジ	
20	金	胡瓜スティック	あじの南蛮風 もやしの中華ごま和え 春雨スープ	♪きなこスティックパン 麦茶 バナナ	あじ きな粉 鶏卵	ごはん ごま 春雨 食パン 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし 小松菜 しめじ パプリカ コーン缶 バナナ	
21	土	人参スティック	八王子ラーメン風 鶏の煮物 佃煮	♪あんみつ風 麦茶 せんべい	小魚 のり 昆布 チャーシュー	中華麺 玉ねぎ 人参 メンマ パイン缶 みかん缶 小松菜 バナナ	
22	月	バナナ	ごはん さわらのおろし焼き かぶのゆかり和え ごぼうのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	さわら わかめ	ごはん 大根 胡瓜 もやし ごぼう しめじ 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 オレンジ バナナ	
23	火	じゃがいも煮	ごはん 鶏肉の野菜煮 レタスのサラダ 野菜スープ	♪バナナサンドパン 麦茶 オレンジ	鶏肉	ごはん じゃがいも 食パン 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ レタス 胡瓜 バナナ オレンジ	
24	水	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん 玉ねぎ 人参 バナナ	
25	木	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん 玉ねぎ 人参 バナナ	
26	金	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん 玉ねぎ 人参 バナナ	
27	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん 玉ねぎ 人参 バナナ	
28	日	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの「東京」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

日本全国旨いもの巡り in 東京 『すき焼き』『ちゃんこ鍋』『雷おこし』『八王子ラーメン』『佃煮』『あんみつ』

「すき焼き」畑仕事の合間に農作業で使う鋤(すき)の上で肉や魚、豆腐、野菜などを焼いた料理のことを「鋤やき」と呼ぶようになったのが始まりです。

「ちゃんこ鍋」力士の鍋料理。「ちゃんこ」というのは、力士の食事を指す言葉で、江戸時代に中国から伝わった「チャンクォ」という板金製の中華鍋からつuitaと言われています。園では汁物として提供します。

「雷おこし」1767年に焼失した東京・浅草の「雷門」が1795年に再建され、その際に周辺の露天で縁起物として販売されたのが始まりとされています。

「八王子ラーメン」八王子のご当地ラーメンです。しょうゆ味でトッピングに、刻みタマネギを使うことに特徴があります。

「佃煮」昆布や小魚などを砂糖やしょうゆで甘辛く煮詰めた料理です。400年以上前の江戸の佃島(現在の東京都中央区)で、この地に住む漁民が、江戸前(現在の東京湾)で獲れた小魚を甘辛く煮て食べていたことが始まりとされています。

「あんみつ」みつ豆にあんをのせた和菓子料理。1930年銀座でお店を営んでいた方が考案しました。

「雷おこし」は蒸しパン・「あんみつ」は「あんみつ風」にし食べやすいように提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。