

# 5月献立表



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本家は茅の葉で巻いていました。



### 淡色野菜の見わけ方

ぎゆつり (新) とげがいたいみずみずしい

レタス (新) 押しと弾みがある

もやし (新) 葉が大きくつやがある

とげがいない

切り口が赤茶色に紫色に染まっています

葉が赤茶色に染まっています

1日(木) わかめおにぎり  
チキンカツ  
豆腐ハンバーグ  
たまごロール  
デンゲン菜のごま和え  
パイン缶  
352kcal/10.9g

★2日(金)  
ちらし寿司  
ぶりの照り焼き  
ハムカツ  
中華肉だんご  
ブロッコリーのサラダ  
こどもの日デザート  
405kcal/14.0g

5日(月) 【こどもの日】

6日(火) 【振替休日】

★7日(水)  
八穀ごはん  
サーモンフライ  
照り焼きつくね  
にんじんさつまちゃん  
ほうれん草おかか和え  
パイン缶  
388kcal/12.3g

8日(木) やきそば  
ヒレカツ  
豆腐のふわふわ寄せ  
たこちゃんウインナー  
ポテトサラダ  
みかん缶  
384kcal/11.3g

★9日(金)  
たまごふりかけごはん  
野菜コロッケ  
トマトソースハンバーグ  
かにシューマイ  
はるさめサラダ  
黄桃缶  
395kcal/8.7g

★12日(月)  
黒糖パン  
マカロニソテー  
メンチカツ  
ミニ四角たまご焼き  
ブロッコリーのマヨ和え  
パイン缶  
321kcal/10.1g

13日(火) おかかおにぎり  
照り焼きハンバーグ  
いかリングフライ  
さつまいもの甘煮  
にんじんしりしり  
洋なし缶  
341kcal/10.0g

★14日(水)  
白飯  
豚肉と野菜の中華煮  
春巻き  
ブロッコリー  
みかん缶  
346kcal/12.4g

15日(木) 赤かぶ青菜  
ふりかけごはん  
鶏の唐揚げ  
海鮮ステーキ  
ミートボールケチャップ煮  
かぼちゃの甘煮  
黄桃缶  
410kcal/10.8g

★16日(金)  
野菜ふりかけごはん  
サクサクえびはんぺん  
八幡巻  
星型しんじょ  
小松菜のおひたし  
りんご缶  
360kcal/9.4g

★19日(月)  
鮭ごはん  
さつまいもコロッケ  
甘酢あん肉だんご  
サイコロ厚揚げ煮  
デンゲン菜のナムル  
みかん缶  
379kcal/9.6g

20日(火) 昆布と枝豆のごはん  
チキンロールフライ  
マヨコーンさつま  
ウインナー  
ブロッコリーのおひたし  
パイン缶  
364kcal/11.6g

★21日(水)  
ごまふりかけごはん  
さばのみりん漬焼き  
豆腐ナゲット  
シューマイ  
切干大根煮  
黄桃缶  
418kcal/13.9g

22日(木) カレーライス  
プチハンバーグ  
えびフリッター  
ブロッコリー  
りんご缶  
396kcal/10.5g

★23日(金)  
青菜ふりかけごはん  
鶏のみそ焼き  
まぐろ野菜カツ  
さといも煮  
ほうれん草のおえ物  
みかん缶  
401kcal/14.4g

★26日(月)  
梅わかめごはん  
いかと彩り野菜カツ  
豆腐ハンバーグ  
やきもち  
小松菜のおかか和え  
黄桃缶  
398kcal/11.2g

27日(火) マカロニミートソース  
三角カレー春巻き  
チーズオムレツ  
青のりポテト  
デンゲン菜のごま和え  
りんご缶  
302kcal/8.8g

★28日(水)  
白飯  
甘辛唐揚げ  
野菜とひじき豆腐焼き  
ハッシュドポテト  
おくらのおひたし  
みかん缶  
405kcal/10.8g

29日(木) ゆかりふりかけごはん  
白身魚のひとくちフライ  
じゃがべーバーグ  
赤かぶさつまちゃん  
カリフラワーのサラダ  
パイン缶  
325kcal/9.7g

★30日(金)  
バターロールパン  
ジャーマンポテト  
肉詰めれんこんフライ  
ほうれん草たまご焼き  
いんげんのごま和え  
ピピビチーズ  
304kcal/10.0g

★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。  
★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。  
★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。  
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。  
★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ(コンソメ))を使用しています。  
★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)  
★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。  
★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か？？  
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！  
のぞいてみてください☺



# 5月献立表

# アレルギー対応食



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本家は茅の葉で巻いていました。



### 淡色野菜の見わけ方

ぎゆつり (新) とげがいたいみずみずしい

レタス (新) 押しと弾みがある

もやし (新) 葉が大きくつやがある

とげがいない

切り口が赤茶色に紫色に染まっています

葉が赤茶色に染まっています

1日(木) わかめおにぎり  
豚肉と野菜のみそ炒め  
青のり粉ふきいも  
揚げ出し豆腐野菜あん  
みかん缶  
309kcal/12.6g

★2日(金)  
とうもろこしごはん  
星のコロッケ  
照り焼きハンバーグ  
ほうれん草のおひたし  
ウインナー  
こどもの日デザート  
433kcal/12.5g

5日(月) 【こどもの日】

6日(火) 【振替休日】

★7日(水)  
のり弁  
鶏の照り焼き  
豚肉のコロッケ  
ごぼう煮  
切干大根のサラダ  
みかん缶  
435kcal/12.9g

8日(木) マカロニクリームソース  
白身魚の甘辛唐揚げ  
ミートボール  
ケチャップ煮  
小松菜の和え物  
りんご缶  
307kcal/14.5g

★9日(金)  
ゆかりふりかけごはん  
とんかつ  
チキンチャップ  
高野豆腐煮  
デンゲン菜おかか和え  
みかん缶  
387kcal/15.1g

★12日(月)  
アレルギー対応パン  
ジャーマンポテト  
チキンカツ  
コーングラタン  
ブロッコリー  
りんご缶  
314kcal/9.7g

13日(火) おかかおにぎり  
白身魚のみそ焼き  
ポークソテー  
さといも煮  
ほうれん草のおひたし  
はちみつレモンゼリー  
306kcal/15.0g

★14日(水)  
白飯  
そぼろあん肉じゃが  
チキンナゲット  
おくらのおかか和え  
りんご缶  
345kcal/9.9g

15日(木) 青菜ふりかけごはん  
鶏の竜田揚げ  
豆腐ハンバーグ  
いんげんのおひたし  
かぼちゃの甘煮  
みかん缶  
414kcal/13.1g

★16日(金)  
白飯  
豚肉と野菜の中華煮  
シューマイ  
やきもち  
りんご缶  
344kcal/12.7g

★19日(月)  
ゆかりふりかけごはん  
白身魚の磯辺揚げ  
ハンバーグ  
コンソメポテト  
小松菜の煮びたし  
みかん缶  
371kcal/14.2g

20日(火) 昆布と枝豆のごはん  
豚肉のコロッケ  
チキンソテー  
大根煮  
ブロッコリーの  
おかか和え  
りんご缶  
436kcal/14.5g

★21日(水)  
青菜ふりかけごはん  
ソースかつ  
白身魚の塩焼き  
一口がんも煮  
れんこん磯辺揚げ  
みかん缶  
347kcal/13.2g

22日(木) 白飯  
酢鶏  
シューマイ  
はるさめサラダ  
りんご缶  
368kcal/11.9g

★23日(金)  
白飯  
ポークカレー  
ミートボール  
チキンカツ  
みかん缶  
449kcal/12.8g

★26日(月)  
のり弁  
ポークチャップ  
星のコロッケ  
ミートボールカレー煮  
ほうれん草のおひたし  
りんご缶  
407kcal/14.8g

27日(火) やきそば  
白身魚フライ  
マッシュパンブキン  
野菜グラタン  
デンゲン菜のソテー  
みかん缶  
346kcal/10.3g

★28日(水)  
ゆかりふりかけごはん  
甘辛唐揚げ  
豆腐ハンバーグ  
さつまいもの甘煮  
にんじんしりしり  
りんご缶  
443kcal/13.7g

29日(木) 青菜ふりかけごはん  
白身魚の  
カレー風味焼き  
鶏のみそ焼き  
サイコロ厚揚げ煮  
カリフラワーのサラダ  
みかん缶  
400kcal/17.8g

★30日(金)  
アレルギー対応パン  
トマトスパゲッティ  
メンチカツ  
ウインナー  
コーンソテー  
りんごゼリー  
370kcal/10.2g

★ 食彩工房指定アレルギー除去のメニューです。  
★ 食彩工房指定アレルギー → 玉子 乳 甲殻類 軟体類 魚卵 貝類 ナッツ類 山芋 雑穀類 そば  
りんご、みかん、れもん以外の果物 たら ホキ カレイ まぐろ かつお以外の魚  
★ 軽度のアレルギー一症状向けのメニューです。  
★ だし、エキス、醤油、味噌、油の対応はできません。  
★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。  
★ 工場内では、指定アレルギーを使用した製品も製造しています。  
★ お弁当箱の色 → むらさき  
★ 地産地消の取り組みをしています。(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)  
★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。

今日のランチは何か？？  
当日午前中にお弁当の写真をInstagramにアップしています！  
のぞいてみてください☺

