5月の献立 & 給食だより

令和6年4月26日発行
大阪府育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日程	1日	2日	3日	4日	5日
昼食	麦玄米 ひじき入大根の含め煮 野菜炒め 牛乳・イリコ	ちらし寿司 パイナップル缶詰 おすまし イリコ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・パイナップル缶詰			
おやつ	牛乳ケーキ・スキムミルク	アジシン・カルピス			
日程	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	しそもみご玄米 ぶんもどき含め煮 ビーンのシラタ和え 味噌汁・イリコ	わかめ玄米 五目ひじき 三色お浸し 味噌汁・イリコ	ラーメン 中華figあサラダ イリコ	大豆玄米 ちくわの磯辺揚げ 筑の物 味噌汁・イリコ	黒ゴマパン ポテトサラダ トマトのスープ イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ	ジャムサンド・豆乳	お菓子・お茶	ソルーツヨーグルト・お茶	クッキー・お茶	バナナ・スキムミルク
日程	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	古古めり玄米 高野豆腐含め煮 青菜しらす和え 味噌汁・イリコ	中華丼 人参ナムル イリコ	梅干玄米 五目大豆 大根甘酢和え 味噌汁・イリコ	まうれん草パン コールスロー カレースープ イリコ	コーン玄米 きんぴらごぼう インゲンのゴマ和え 味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・五倍粥・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	ヤクイチゼリー・豆乳	もちもちパン・お茶	おさがケーキ・お茶	ポップコーン・スキムミルク	グレープゼリー・カルピス
日程	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	シーチキン玄米 じゃがいもそぼろ煮 五目なます 味噌汁・イリコ	麦玄米 キャベツとあげの炒とじ 切り干し大根の塩昆布サラダ 味噌汁・イリコ	さつまいもパン ミモザサラダ 豆乳スープ イリコ	小豆玄米 しじゃものフリッター 小松菜の磯辺和え 味噌汁 イリコ	黒菜チャーハン こんさや 味噌汁 イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	ココアケーキ・スキムミルク	ポンデドーナツ・お茶	カルピスゼリー・豆乳	カレーピラ・お茶	グレープポン・お茶
日程	29日	30日	31日		
昼食	ゴマ塩玄米 筑前煮 キャベツのゴマ酢和え 味噌汁・イリコ	赤野菜カレー ごぼうサラダ イリコ	ツナクリームパスタ フライドポテト 黄桃缶 コンソメスープ・イリコ		
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし		
おやつ	揚げたて焼き・スキムミルク	お好のうスク・カルピス	ヨーグルト・オレンジジュース		

食べもの

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。　端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは繊起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

旬の食材

じゃがいも

産地により収穫時期にずれがありますが、春から収穫がはじまるものが「新じゃが」と呼ばれます。水分量が多いのが特徴で、ビタミンCも豊富です。新じゃがは皮が薄いので皮ごとの調理に向いていて、丸ごと揚げたり蒸たりするのがおすすめです。