



5月 献立表

令和5年

| 前立名 | 朝おやつ | 昼食 | おやつ | あか | きいろ | みどり | その他 |
|--|---------|---------------------------|---------------------|--|------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 「お版」味噌汁 〔蛤の味噌汁、人間肉のうま味味噌 大根のマヨサラダ ハイナップル 美茶 | 1 月 牛乳 | マーブルフレッシュ 美茶 | 味噌 調味 かつお節 牛乳 | 体をへくる 血や肉になる | カや体温をもとになる | 体の調子を整える | |
| 「立夏」こどもの日わらわめご版 「いのぼりミントローブ」 マカラソラダ オレンジ 美茶 | 2 火 牛乳 | 寒天ミルクプリン ウエハース 美茶 | 新ひき肉 牛乳 味噌 | 干しいたけ 大根 昆布 ハーフボーズ 味噌 | ほろれん草 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 美茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 美茶 |
| シナとヒガの和風、味噌汁 ハイナップル 美茶 | 6 土 牛乳 | ココアクッキー 牛乳 | がつおフレーク 油揚げ 味噌 | パン 片栗粉 マカロニ&ヨーグルトの素 エバートン | 水 ごくちじょうゆ 味 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 ココア | 水 ごくちじょうゆ 味 美茶 |
| ご飯 味噌汁 たまごコーンフレーク 味噌 | 8 月 牛乳 | リ塩ボンブコーン 美茶 | 味噌 牛乳 | 米 うす味 マッシュマロホロシ 牛乳 | 米 うす味 ボッケーン 油 | 水 ごくちじょうゆ 味 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 美茶 |
| ご飯 味噌汁 手作りかんむりごはん 白美茶 | 9 火 牛乳 | オレンジゼリー ピスケット 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油揚 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーバーリ 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| 玄米入りご飯 キッセイのサラダ グレーフルーツ 美茶 | 10 水 牛乳 | のり塩ボンボト 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 油揚 | 米 うす味 玉ねぎ オレンジゼリー 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 ぱりぱり揚げ ハイナップル 美茶 | 11 木 牛乳 | 鶏のラスク 味茶 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 小豆餅 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 三色のり和え チーズ 美茶 | 12 金 牛乳 | ポップコーン 美茶 | 豚肉 牛乳 | 米 玄米 牛乳 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| 味噌汁 すまし汁 オレンジ 美茶 | 13 土 牛乳 | 蒸し大学芋 牛乳 | 味噌 ヨーグルト スキミルク牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 中濃スース 水 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 コンソメレード さつまいもサラダ ハイナップル 美茶 | 15 月 牛乳 | スイートボンボト 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| 焼きそば 中華ソース和え ヨーグルト 中華ドレッシング和え 美茶 | 16 火 牛乳 | いちごプリン 味茶 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 中濃スース 水 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 さばの煮け焼き さばのきんぴら チーズ 美茶 | 17 水 牛乳 | スイートボンボト 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| 味噌汁 味噌ささみと野菜のソース 美茶 | 18 木 牛乳 | いちごドーナツ 味茶 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 中濃スース 水 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 豚肉のきなこ味噌 アスパラのきなこ味噌 味噌ささみと野菜のソース メロン 美茶 | 19 金 牛乳 | ジャムサンドラッパー 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 牛乳 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 けんちゃん汁 納豆和え バター 美茶 | 20 土 牛乳 | クリーミーポテト 味茶 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 牛乳 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 中濃スース 水 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 豚肉のきなこ味噌 アスパラのきなこ味噌 味噌ささみと野菜のソース トマトソース 味茶 | 22 月 牛乳 | ジャムヨーグルト 味茶 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 牛乳 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 けんちゃん汁 納豆和え バター 美茶 | 23 火 牛乳 | ぶどうゼリー エバートン 牛乳 | 味噌 豚肉 牛乳 | 米 玄米 牛乳 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 からヘルウ 動物酵母 味茶 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 豚肉のきなこ味噌 アスパラのきなこ味噌 味噌ささみと野菜のソース トマトソース 味茶 | 24 水 牛乳 | マッシュマロンドグラッパー 牛乳 | ベーコン 牛乳 | 米 ココナッツ ラムカーガー ^{マッシュマロード} 味噌 | 米 うす味 玉ねぎ ハーフフレーク 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| 丸いコンソメスープ 味噌野菜のサラダ バター 味茶 | 25 木 牛乳 | 味噌野菜のサラダ グレーフルーツ 味茶 | 豚肉 きなこ味噌 牛乳 | 味噌 あじ 味噌豆乳 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 味噌汁 あじのみりん焼き 萬野豆乳ひき肉の味噌 美茶 | 26 金 牛乳 | フルーツパン 味噌 | 味噌 あじ 味噌豆乳 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| マーボー豆漬 サラダ 味茶 | 27 土 牛乳 | フライドポテト 味噌 | 味噌 あじ 味噌豆乳 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 コンソメスープ 野菜の燻製野菜のソテー ^{野菜} 味茶 | 29 月 牛乳 | シシガーバイ 牛乳 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| マーボー豆漬 サラダ 味茶 | 30 火 牛乳 | 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |
| ご飯 コンソメスープ 野菜の燻製野菜のソテー ^{野菜} 味茶 | 31 水 牛乳 | 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 味噌 片栗粉 味噌 | 水 チキンスープの素 味噌 | 水 ごくちじょうゆ 味 味茶 |



5月 献立表【補食・夕食】

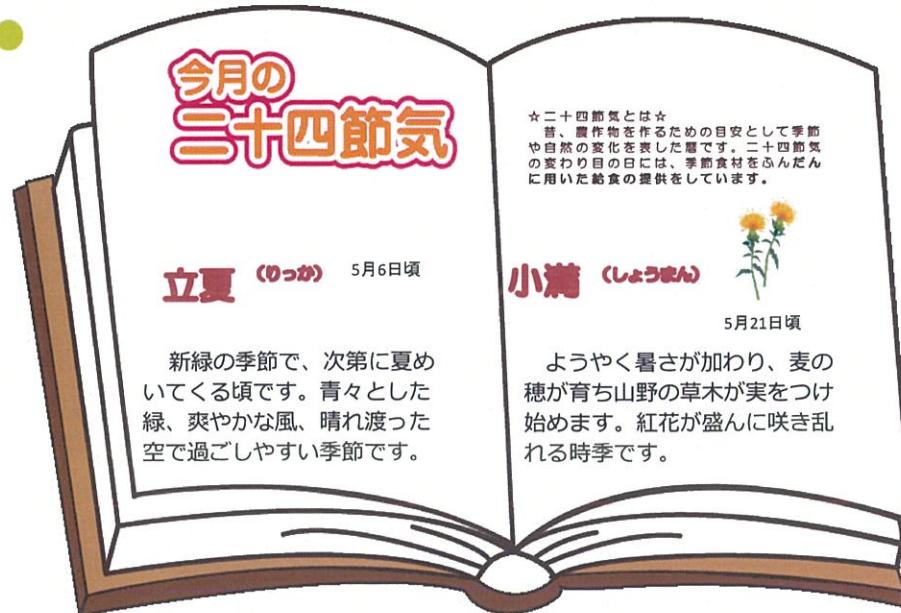
令和5年

| 日 隆 | 朝立名 | 朝食 | 補食 | あか 体をつくる 血や肉による | きいろ 力や体温のものになる | みどり 体の調子を整える | その他 |
|-------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|------------------------|-----------------------|
| 1 月 さわらの香り焼き ほれん草のごま和え | 二飯 味噌汁 わかめご飯 姜茶 | 油揚げ 味噌 さらら | 米 ごま油 砂糖 ごま | 干しいたけ 味わぎ ちんがん菜 昆布 白菜 人参 ご飯の素 | 水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 姜茶 | | |
| 2 火 鶏肉の野菜炒め 甘酢和え | 二飯 味噌汁 クラッカーフードボーラー 切干大根のサラダ | わかれご飯 姜茶 | 味噌 鶏肉 かつお節 | 米 じが芋 油 砂糖 クラッカー | 干しいたけ のき葉 玉ねぎ 小松菜 人参 | 水 ちキンスープの素 塩 姜茶 | 水 ちいちょうゆ みりん 料物酢 |
| 8 月 チキンミートボール | おかかご飯 姜茶 | 味噌 鶏肉 かつお節 | 米 ごま油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ 味わぎ ちんがん菜 昆布 きゅうり | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 姜茶 | 水 こいくちしようゆ みりん 料物酢 |
| 9 火 たらの味噌煮 野菜炒め | ご飯 すまし汁 | わかめご飯 姜茶 | 木綿豆腐 たら 味噌 | 米 砂糖 油 | 干しいたけ 味わぎ ビーマン 切干大根 人参 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 10 水 小松菜の和え物 | そぼろ丼 | コーンご飯 姜茶 | 豚ひき肉 味噌 | 米 砂糖 油 | しづかが さやいんげん 干しいたけ 白菜 人参 コーン | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 こいくちしようゆ 万能つゆ 姜茶 塩 |
| 11 木 鮭と大根の煮物 | ご飯 味噌汁 | ゆかりご飯 姜茶 | クラッカーフードボーラー | 米 じが芋 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布 コーン オレンジ | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ 料理酒 姜茶 |
| 12 金 春雨のマヨ和え | ご飯 味噌汁 もやしのサラダ | わかめご飯 姜茶 | 高野豆腐 味噌 豚肉 | 米 砂糖 春雨 ナンエックマヨネーズ クラッカー | 干しいたけ 人參 ごぼう 大根 人参 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 15 月 プロッコリーの海苔和え | ご飯 味噌汁 | ゆかりご飯 姜茶 | 豚肉 かつお節 | 米 さつま芋 砂糖 | 干しいたけ 人參 ごぼう 人参 煙草の素 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 16 火 厚揚げのそぼろ煮 鮭味噌和え | ご飯 すまし汁 | コーンご飯 姜茶 | 豚肉 味噌 鶏肉 | 米 油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ うなぎの素 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 17 水 鶏肉の生姜炒め | ご飯 味噌汁 キュウリのマヨサラダ | ゆかりご飯 姜茶 | 味噌 あじ 油揚げ | 米 小切麺 砂糖 | 干しいたけ 人參 ごぼう 人参 ごぼう 人参 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ 料理酒 姜茶 |
| 18 木 あじのみの味噌 | ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 | コーンご飯 姜茶 | 豚肉 かつお節 | 米 砂糖 油 | 干しいたけ 大根 人参 グリンビース コーン | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 19 金 豚肉のケチャップ煮 コーンサラダ | ご飯 コンソメスープ | おかかご飯 姜茶 | 味噌 鶏肉 | 米 小切麺 ヒーフン 砂糖 | 干しいたけ きゅうり 人參 ごぼう 人参 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 22 月 鶏肉の漬邊焼き ピーフンサラダ | ご飯 味噌汁 | ゆかりご飯 姜茶 | 豚肉 味噌 かつお節 | 米 油 ごま油 じが芋 砂糖 | 玉ねぎ 人參 しょうが にんにく 人參 ごぼう 人参 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 23 火 焼肉丼 味噌汁 | じやが芋の甘煮 | おかかご飯 姜茶 | 味噌 鶏肉 | 米 じが芋 砂糖 | 干しいたけ 人參 ごぼう 長ねぎ 小松菜 昆布 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 24 水 さばの味噌焼き 大根の和え物 | ご飯 すまし汁 | わかめご飯 姜茶 | さば 味噌 | 米 薄力粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人參 しょうが 人參 ごぼう 長ねぎ 人參 ごぼう 人參 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 25 木 鶏肉のかしー風味炒め ほれん草のサラダ | ご飯 味噌汁 | クラッカーフードボーラー | 味噌 鶏肉 | 米 油 ナンエックマヨネーズ クラッカー | 干しいたけ 人參 ごぼう 人参 ごぼう 人參 ごぼう 人參 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 26 金 コンソメスープ かれいのムニエル フレンチサラダ | ご飯 味噌汁 | コーンご飯 姜茶 | かれい | 米 薄力粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人參 しょうが 人參 ごぼう 人參 ごぼう 人參 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 29 月 和風ミートローフ スパゲティソテー | ご飯 味噌汁 | ゆかりご飯 姜茶 | 油揚げ 味噌 豚ひき肉 | 米 さつま芋 バン粉 片栗粉 スパゲティ 油 | 干しいたけ 切干大根 えのき 人參 玉ねぎ 人參 ごぼう 人參 ごぼう 人參 ごぼう | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 万能つゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 30 火 摺け野菜の旨煮 キャベツのサラダ | ご飯 味噌汁 | おかかご飯 姜茶 | 味噌 厚揚げ かつお節 | 米 砂糖 片栗粉 キュンエックマヨネーズ | 干しいたけ 切干大根 えのき 人參 玉ねぎ 人參 ごぼう 人參 ごぼう 人參 ごぼう | 水 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 姜茶 |
| 31 水 たらの野菜あんかけ ぶかし芋 | ご飯 味噌汁 | わかめご飯 姜茶 | 高野豆腐 味噌 たら | 米 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 尾びら | 干しいたけ わかめ ちんがん菜 尾びら うなぎの素 | 水 塩 トマトチヂャップ 中濃ソース 料物酢 | 水 こいくちしようゆ みりん 料理酒 姜茶 |

はくはくだより

2023年
5月号

- 鮮やかな若葉の季節になりました。5月は「皐月（さつき）」とも呼び、その由来は、田植えの時期を表す「早苗月（さなえづき）」が早月（さつき）となり、転じて皐月となつたといわれています。
- この頃にはそらまめ、えんどうなどの果菜類や新じゃが芋、新ごぼうなどの根菜類が美味しくなります。蒸したりさっと塩ゆでするなどシンプルな調理で素材の甘さ、香りを楽しむのもいいですね。5月はゴールデンウィークなど楽しみがたくさんあります。その反面、新しい環境にも慣れた今頃は身体が疲れやすくなる時期もありますので、休息もしっかりとていきましょう。



こどもの日の行事食

5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介します。美味しい食事をみんなで食べ、楽しく過ごしましょう。

【ちまき】もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。

【柏餅】柏の葉は新葉ができるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。

【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなつてほしい」という願いを込めて食べられています。

【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わることで「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。

鶏肉のさっぱり煮



«約4人分»

| | | | |
|-------|-------|-------|------|
| ・鶏もも肉 | 200 g | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・にんにく | 1.2g | ・酢 | 小さじ1 |
| ・しょうが | 1.2g | ・みりん | 小さじ1 |
| ・水 | 120cc | ・しょうゆ | 小さじ2 |

«作り方»

- にんにく、しょうがはすりおろします。
- 鍋に水と①を入れて煮て、みりん、砂糖、酢、しょうゆを加えて沸騰させます。
- ②に鶏肉を加えて中火で煮たら完成です。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

(手順、分量は家庭用にアレンジしています)

