

2024年5月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園



旬の食材
・新じゃが
・新ごぼう
・玉葱
(ピオラビッツ)



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

今月の栄養量
エネルギー：578kcal
たんぱく質：21.3g
脂質：15.8g
食塩相当量：1.6g

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
 <p>今が旬! たまねぎ 京都府京丹後市の『てんとむしほたけ』から オーガニックのたまねぎが届きます! 5月のごはんでは登場するよ!</p>		赤飯 さばの塩焼き 蒸しかぼちゃ 青菜のお浸し うす揚げと大根の味噌汁 クラッカーサンド 食べる煮干し・お茶	☆こどもの日メニュー☆ 玄米ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ほうれん草ソテー 大豆の五目煮 わかめと玉葱の味噌汁 ちんすこう 食べる煮干し・お茶	☆憲法記念日☆ 	☆みどりの日☆ 
6	7	8	9	10	11
☆こどもの日 振替休日☆ 	玄米ごはん 白身魚の塩麹焼き 小松菜の納豆和え 切干大根煮 麩と玉葱の味噌汁 フルーツポンチ お茶	玄米ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え わかめとほうれん草のすまし汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 肉野菜炒め さつま芋のレモン煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ちりめん入り納豆	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	焼きめし ほうれん草の納豆和え えのきとわかめの味噌汁
13	14	15	16	17	18
玄米ごはん 白身魚の煮付け 人参の旨煮 胡瓜と春雨の酢の物 けんちん汁 ちりめん入り納豆 パインゼリー 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのゆかり和え ひじきと大豆煮 大根とほうれん草の味噌汁 じゃが芋もち お茶	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル 小松菜としめじのスープ ちぢみ 食べる煮干し・お茶	☆食育：新じゃが芋☆ 玄米ごはん あじの香味焼き 新じゃがの煮物 切干大根の中華和え ごぼうと玉葱の味噌汁 豆腐ドーナツ お茶	玄米ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のちりめん和え 豆腐とわかめのすまし汁 納豆 ふかし芋 お茶	そぼろ丼 白菜のツナ和え 春雨とほうれん草のスープ わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶
20	21	22	23	24	25
	☆誕生日会☆				
玄米ごはん 豚肉のカレーチャンプル 花野菜サラダ 青菜とえのきのスープ ちりめん入り納豆 豆乳きな粉餅 食べる煮干し・お茶	キャロットライス ささみのコンフレーク焼き 青のりポテト 花野菜サラダ 人参と小松菜のスープ フチゼリー 抹茶ケーキ 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん ふわふわがんものあんかけ 大学芋 海藻サラダ 白菜と玉葱の味噌汁 納豆 おにぎりレバーの甘辛煮 お茶	玄米ごはん さばの竜田揚げ 人参しりしり 切干大根サラダ わかめとしめじの味噌汁 ちりめん入り納豆 麩のラスク・オレンジ お茶	玄米ごはん 八宝菜 いんげんとちりめんの和え物 もずくスープ 納豆 ぶどうゼリー 食べる煮干し・お茶	肉炒め丼 もやしのナムル 小松菜と厚揚げの味噌汁 ごま塩おにぎり 食べる煮干し・お茶
27	28	29	30	31	<div data-bbox="1037 1646 1212 1960" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>ごみゼロ(530)の日</p> <p>5月30日は ごみゼロの日です。 食べ残しを 減らして 環境問題について 考えてみましょ う!</p> </div>
玄米ごはん 白身魚のクリームコーン焼き いんげんのソテー ブロッコリーサラダ ほうれん草とえのきのスープ ちりめん入り納豆 黄桃ケーキ 食べる煮干し・お茶	☆世界の料理☆ ミニ青菜ちりめんごはん ジャージャー麺 大学かぼちゃ 小松菜としめじのスープ 鶏ごぼうおにぎり お茶	玄米ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え わかめとしめじの味噌汁 玉葱ちぢみ お茶	ごみゼロ(530)の日! 玄米ごはんSDGs 鶏むね肉のパン粉焼き 人参のグラッセ スバゲティサラダ キャベツと玉葱と麦のスープ ちりめん入り納豆 皮つきフライドポテト 食べる煮干し・お茶	玄米ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え そうめんの味噌汁 納豆 きな粉バターパン 食べる煮干し・お茶	

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0.1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
1歳児おやつ	カルルス	たべっこベイビー	満月ボン	カルルス	満月ボン	アンパンマンせんべい

5がっ

世界の料理



中国



ジャージャー麺

豚のひき肉と、細かく切ったタケノコ、シイタケなどを豆味噌や豆鼓醬で炒めて作った肉味噌を、茹でた麺の上に乗せた料理です。

中国では広い地域で食べられています。

ジャージャー麺から派生したのが、日本のじゃじゃ麺と韓国の「チャジャンミョン(ジャジャン麺)」です。



ハオチー
(おいしい)



5がっ

世界の料理



中国



ジャージャー麺

豚のひき肉と、細かく切ったタケノコ、シイタケなどを豆味噌や豆鼓醬で炒めて作った肉味噌を、茹でた麺の上に乗せた料理です。

中国では広い地域で食べられています。

ジャージャー麺から派生したのが、日本のじゃじゃ麺と韓国の「チャジャンミョン(ジャジャン麺)」です。



ハオチー
(おいしい)

