# 5月の献立　4/1～4/12

2025年　　みつばち保育園

| 日/曜日 | 主食 | 献立名 | あか | きいろ | みどり | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>／<br>木 | <br><br>ごはん | 鮭の塩焼き<br>大根切干の煮物<br>豚汁 | しろさけ<br>油揚げ<br>豚もも肉、豆腐 | <br><br>じゃがいも | <br>人参、玉葱、切干大根、えのきたけ<br>人参、キャベツ、玉葱、葉ねぎ | 梅ひじきごはん<br>夏みかん |
| 2<br>／<br>金 | <br><br>ごはん | がんもどきのあんかけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>じゃがいもの味噌汁 | がんもどき、豚ひき肉 | <br>ごま<br>じゃがいも | 人参、玉葱、さやいんげん<br>ブロッコリー<br>玉葱、葉ねぎ | たけのこごはん |
| 7<br>／<br>水 | <br><br>ごはん | シンプル豚のしょうがやき<br>甘酢和え<br>味噌汁 | 豚ロース肉 | <br><br>じゃがいも | 玉葱、しょうが<br>キャベツ、きゅうり、みかん缶<br>玉葱、葉ねぎ、人参 | りんごゼリー<br>ビスケット(小麦) |
| 8<br>／<br>木 | <br><br>ごはん | こいのぼりミートローフ<br>粉ふきいも<br>味噌汁 | 鶏ひき肉、豆腐、鶏卵 | ごま<br>じゃがいも | 人参、生しいたけ、玉葱、しょうが、長ねぎ<br><br>キャベツ、小松菜、えのきたけ | 草餅<br>豆乳 |
| 9<br>／<br>金 | <br><br>ごはん | ひよこ豆とじゃがいものカレー煮<br>菜果サラダ<br>味噌汁 | ひよこ豆、豚ひき肉<br><br>油揚げ | じゃがいも | 玉葱、人参、生椎茸<br>キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご<br>大根、えのきたけ | ラスク(小麦)<br>豆乳 |
| 10<br>／<br>土 | <br><br>めん | 五目うどん<br>ふかし芋<br>チーズ・バナナ | 鶏胸肉、油揚げ<br><br>チーズ | うどん<br>さつまいも | 人参、キャベツ、葉ねぎ<br><br>バナナ | おせんべい |
| 12<br>／<br>月 | <br><br>ごはん | 焼き豆腐の五目煮<br>新玉とわかめの酢の物<br>味噌汁 | 焼き豆腐、豚ばら肉<br>かつおぶし<br>油揚げ | ごま<br><br>じゃがいも | 人参、しいたけ(乾)、小松菜、玉葱<br>わかめ、玉葱<br>人参、葉ねぎ、長ねぎ | しらすご飯のおにぎり<br>チーズ(乳) |
| 13<br>／<br>火 | <br><br>ごはん | 豆乳シチュー<br>栄養きんぴら | 豆乳、鶏もも肉<br>豚ひき肉、はんぺん | さつまいも<br>ごま | 人参、玉葱、ブロッコリー、にんにく、しょうが<br>人参、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく | にんじんケーキ<br>(鶏卵、小麦)<br>夏みかん |
| 14<br>／<br>水 | <br><br>ごはん | チンジャオロース<br>小松菜のしらすあえ<br>にんじんすーぷ | 豚肩ロース<br>しらす干し<br>豆乳 | | しょうが、青ピーマン、たけのこ、玉葱<br>小松菜<br>人参、玉葱、かぶ | チーぽて(乳) |
| 15<br>／<br>木 | <br><br>ごはん | 鶏手羽元の甘辛煮<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁 | 鶏手羽 | | しょうが<br>キャベツ、パインアップル、干しぶどう<br>かぶ、人参、スナップえんどう | 安倍川マカロニ<br>(小麦) |
| 16<br>／<br>金 | <br><br>ごはん | ムニエル<br>切干大根の和え物<br>味噌汁 | 鮭 | <br>ごま<br>じゃがいも | <br>切干大根、人参、ブロッコリー、コーン缶<br>玉葱、小松菜 | 黒糖蒸しパン(小麦)<br>夏みかん |
| 17<br>／<br>土 | <br><br>めん | ラーメン<br>粉ふきいも<br>チーズ　バナナ | 鶏胸肉<br><br>チーズ | 中華麺<br>さつまいも | 人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ<br><br>バナナ | ビスケット(小麦) |

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)のみ表示いたします。

## ～端午の節句　食べものの由来～

### 柏餅

柏餅は柏の木の縁起の良さにあやかった食べ物です。柏の木は、春に新芽が出てこないと古い葉が落ちないという特徴があります。そのため、家系が絶えない・子孫が反映するというイメージと結びついて、縁起担ぎのめでたい木とされてきました。そのような理由から、日本では江戸時代の頃から柏の木で包んだお餅を食べる風習が始まったと言われています。

### ちまき

ちまきを食べる風習は中国の故事に由来します。古代中国に屈原(くつげん)という忠誠心が高い政治家がいました。屈原は5月5日に川に身を投じて亡くなり、人々はちまきを川に流して屈原を供養。そのことから、忠誠心のある立派な大人に育つことを願って、中国では5月5日に子どもたちにちまきを食べさせるようになったと言われています。
やがて奈良時代にこの風習が日本に伝わり、日本でももちまきが食べられるようになりました。