5月の献立　5/19～5/31

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
19 ／ 月	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ 新玉スープ	豆腐、豚ひき肉 豚ロースハム 豚ベーコン		にら、にんにく、しょうが、椎茸（乾） キャベツ、きゅうり、もやし、人参、春雨 玉葱、パセリ	梅ひじきおにぎり 夏みかん
20 ／ 火	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん おひたし（ちりめん） 味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 しらす干し	そうめん・ひやむぎ じゃがいも	しょうが、人参、さやいんげん 小松菜、もやし 青梗菜、玉葱	バナナスコーン （小麦） 豆乳
21 ／ 水	ごはん	鶏肉のうめ照り焼き 白あえ 味噌汁	鶏もも肉 豆腐、油揚げ	ごま じゃがいも	梅干し ほうれんそう、人参、生椎茸 たけのこ、玉葱、キャベツ	新玉ねぎのおにぎり 煮干し
22 ／ 木	ごはん	肉じゃが キャベツのサラダ わかめと豆腐の味噌汁	豚ばら肉 豆腐	じゃがいも	人参、玉葱、青ピーマン キャベツ、パインアップル、レモン、干しぶどう わかめ、葉ねぎ、えのきたけ	チーズ蒸しパン （小麦、乳） 豆乳
23 ／ 金	ごはん	アジフライ わかめのおろしあえ 味噌汁	まあじ、鶏卵 ツナ缶 生揚げ	パン粉、小麦粉 ごま	玉葱、パセリ わかめ、きゅうり、大根 人参、玉葱、スナップえんどう	ヨーグルト（乳） おせんべい
24 ／ 土	めん	ミートソーススパゲッティ ふかし芋 チーズ・バナナ	豚ひき肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ さつまいも	人参、玉葱 バナナ	ビスケット （小麦）
26 ／ 月	ごはん	乾物4兄弟 野菜ピラフ 味噌汁	高野豆腐 鶏もも肉	精白米 さつまいも	干しひじき、切干大根、椎茸（乾）、人参、小松菜 えんどう、人参、玉葱、スイートコーン 玉葱、白菜、えのきたけ	お豆ごはん
27 ／ 火	ごはん	とうふハンバーグ チーぽて 大根の味噌汁	豆腐、豚ひき肉 チーズ 油揚げ	ごま じゃがいも	玉葱、生椎茸、干しひじき 大根、人参、白菜、なめこ	じゃこおにぎり
28 ／ 水	ごはん	若鶏の揚げ煮 甘酢和え じゃがいもの味噌汁	鶏もも肉	じゃがいも	しょうが キャベツ、みかん缶、パインアップル 玉葱、葉ねぎ	オレンジゼリー おせんべい
29 ／ 木	ごはん	キャベツのシャキシャキバーグ 粉ふきいも 味噌汁	豚ひき肉 豆腐	じゃがいも	キャベツ、生椎茸、しょうが なめこ、大根	焼きビーフン
30 ／ 金	ごはん	魚の煮付け ポテトサラダ 大根の味噌汁	まかじき 豚ロースハム 豆腐	じゃがいも	しょうが きゅうり、人参 大根、葉ねぎ、わかめ	ピザトースト （小麦、乳） 豆乳
31 ／ 土	めん	やきそば ブロッコリーのおかか和え チーズ	豚もも肉 かつお節 チーズ	蒸し中華めん	人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ ブロッコリー バナナ	おせんべい

※　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。

旬のキャベツを食べよう！！

旬の食べ物 キャベツ

キャベツは一年中出回っている野菜ですが、その旬は春・夏・冬と年に3回あります。
まさに今は春キャベツの旬です。巻きが緩く、葉が柔らかくてみずみずしいのが特徴です。葉が柔らかいのでサラダなどの生食や軽く塩もみをして浅漬けにしても美味しいです。

キャベツたべよう　29日のみつばちのレシピ

キャベツのシャキシャキバーグ

（材料）（大人２人子ども２人分）

豚ひき肉	240ｇ	★ 砂糖	小さじ1/2
キャベツ	200ｇ	★ 醤油	小さじ1・1/2
生しいたけ	15ｇ	★ 食塩	ひとつまみ
しょうが	5ｇ	★ 酒	小さじ1
（チューブでも可1cm程）		★ 片栗粉	小さじ1・1/2

（作り方）

① キャベツ、生しいたけはみじん切りをする
　しょうがはすり下ろしておく（チューブのものでも可）
② ①のキャベツ、生しいたけ、豚ひき肉、しょうがの絞汁、
　★の調味料を入れて、よくこねる。
③ 小判型に成型してオーブンまたはフライパンで焼く
　（オーブン１９０℃で２０分ほど）