

5月献立表

令和6年度 OO学校(幼稚園)

今月の地元産の食材は…米、カマス、イワシ、かまぼこ、煮干し、ベーコン、卵、きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、しょうが、実えんどう、葉ねぎ、たけのこ、みそなど

1日(水)

ごはん ゆーりんちー油淋鶏 きゅうりのこんぶ和え チンゲン菜のスープ

揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。

2日(木) まんご端午の節句

丹後のばら寿司 キャベツのかつお(勝男)和え さつき汁

5月5日の端午の節句のお祝い献立です。甘辛く炒めたサバが美味しい丹後のばら寿司を召し上がれ。

5月は気温が上がり始める季節です。暑さにも負けない体を作るために、給食をしっかり食べましょう!

7日(火)

シャキシャキそぼろ丼
豆乳みそドレッシングサラダ
中華スープ

切干大根やたっぷりの野菜とミンチ肉を使った食べ応えのあるどんぶりです!

8日(水)

コッペパン
ポークブラウンシチュー
ほうれん草の炒め物
オレンジ

シチューはそのまま食べても、パンにつけて食べてもおいしいです。

9日(木)

ごはん
鶏肉のバジル焼き
ツナサラダ
カレースープ

鶏肉をバジル等が入った調味液につけて焼きます。

10日(金)

ごはん
カマスの新茶フライ
小松菜のゆかり和え
わかめのみそ汁

春が旬のカマスに、刻んだ新茶を混ぜた衣をつけて揚げます。

みやづ食の日

13日(月)

ごはん
新じゃがのカレーそぼろ煮
チャプチェ
宇和ゴールド

ほくほくの新じゃがと、鶏ミンチと一緒に煮て、カレー味にします。

14日(火)

ごはん
豚肉と野菜の揚げびたし
春大根の甘酢和え
えのきのすまし汁

じゃがいも、さやいんげん、ピーマンなどを使います。

15日(水)

ごはん
サバの韓国風煮
ハンサンスー
豆腐のスープ

脂ののったサバを甘辛く仕上げます。

16日(木)

ごはん
じゃがマーボー
キャベツの炒め物
オレンジ

新じゃがを使ったマーボーにしています。

17日(金)

実えんどうごはん
肉団子のコーン蒸し
きゅうりのナムル
新玉ねぎのみそ汁

今月の食の日の食材は「実えんどう」と「しょうが」です。春を感じるえんどうを味わってください。

20日(月)

ごはん
鶏肉の香味焼き
コーンサラダ
春大根のみそ汁

乾燥おからや大豆フレークを使って栄養満点に仕上げます。

21日(火)

ごはん
鶏肉と大豆の
スイートチリソース
切干大根の和風サラダ
新たまねぎのスープ

鶏肉、大豆、さやいんげんを使います。

22日(水)

ごはん
サワラの甘酢漬け
キャベツのごま和え
豆腐のすまし汁

春が旬のサワラを甘酢でさっぱりといただきます。

23日(木)

ごはん
肉豆腐
キャベツとみかんのサラダ
米粉のチョコケーキ

豆腐には、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富です。

24日(金)

キーマカレー
ベーコンとキャベツのソテー
ぶどうゼリー

キーマはヒンドゥー語で「細かい」という意味です。食材をみじん切りにしています。

27日(月)

ごはん
玉ねぎと芋の甘辛煮
キャベツの和風サラダ
米粉の抹茶ケーキ

小麦、卵、乳不使用の手作りケーキです。抹茶がほんのり香ります。

28日(火)

ごはん
イワシのピザソース焼き
海藻サラダ
コンソメスープ

植物性のチーズを使って、乳アレルギーでも食べられるようにしています。

29日(水)

ジャージャー麺
五目中華スープ
さつまいもスティック

中華麺に甘辛い肉みそとシャキシャキの野菜をのせていただきます。

30日(木)

ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
のりのりキャベツ
わかめのみそ汁

ごはんが進むねぎみそ味です。

31日(金)

ごはん
卵のミートカップ
きゅうりのごま和え
じゃがいものみそ汁

カップに手作りのミートソースと宮津産の卵を入れて焼きます。

※食材の都合で献立を変更することがあります。※牛乳は毎日つきます。※お米は毎日宮津市産のコシヒカリを使っています。

レシピ教えて！の声がありました

『のりのりはくさい』(3月18日のメニュー)

【材料(5人分)】

- ・はくさい 150g
- ・キャベツ 50g
- ・ほうれん草 50g
- ・だいこん 50g
- ・きざみのり 5g
- ・濃口醤油 小さじ2



【作り方】

- ① はくさい・キャベツは1cm、ほうれん草は2cm、だいこんはいちょう切りにする。
- ② ①をさっとゆで、水気を切り、冷ましておく。
- ③ ②にきざみのりと濃口醤油で調味する。

『バイクドチーズケーキ』(3月19日のメニュー)

【材料(10人分)】

- ・クリームチーズ 200g
- ・砂糖 80g
- ・卵 2個
- ・生クリーム 160g
- ・小麦粉 30g
- ・レモン果汁 小さじ2強



【作り方】

- ① クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② クリームチーズ、砂糖、卵、生クリームの順に混ぜ合わせ、小麦粉をザルなどでふるって加え、最後にレモン果汁を入れる。
- ③ 天板等に流して、160℃のオーブンで45分程度焼いたら出来上がり。