

# 令和7年5月の献立

扶桑幼稚園

| 日付    | 献立  | カロリー    |
|-------|---|---------|
| 1(木)  | ごはん トマトポトフ(鶏団子 粗挽きウィンナー ジャガ芋 人参 ブロッコリー)<br>コーンコロック マカロニサラダ パイナップル       | 421Kcal |
| 2(金)  | ごはん ハンバーグ(ミートソース) 出し巻き玉子 ハッシュポテト ひじき五目煮<br>スパゲティー 大根青しそサラダ わらび餅 柏餅(園提供) | 431Kcal |
| 5(月)  | こどもの日   |         |
| 6(火)  | 振替休日  |         |
| 7(水)  |   |         |
| 8(木)  | 五目ごはん さわら塩焼き 蓮根天ぷら 野菜かき揚げ 切干大根煮<br>人参サラダ 青りんごゼリー                        | 396Kcal |
| 9(金)  | ごはん クリームグラタン チキンナゲット 焼き芋 鶏ごぼう煮<br>イタリアンスパゲティー ブロッコリー 黄桃                 | 431Kcal |
| 12(月) | ごはん 豆腐ハンバーグ(和風あん) 大根 椎茸煮 きぬさや<br>蒸し鶏サラダ みかん ねぎ筍酢味噌和え                    | 377Kcal |
| 13(火) | ごはん 味噌かつ 薩摩芋素揚げ けんちん煮 人参はんぺい 茹でいんげん<br>海藻サラダ パイナップル                     | 425Kcal |
| 14(水) | 春の遠足  |         |
| 15(木) | ごはん 八宝菜 甘酢肉団子 野菜春巻き 焼売 きぬさや<br>ポテトサラダ オレンジ                              | 421Kcal |
| 16(金) | (遠足予備日)   |         |
| 19(月) | ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 椎茸 野菜はんぺい いかフライ<br>大根の葉炒め 大福餅                           | 390Kcal |
| 20(火) | ごはん さばの塩焼き 鶏天ぷら 蟹かま天ぷら 出し巻き玉子<br>金時豆煮 甘えんどう グレープフルーツ                    | 420Kcal |
| 21(水) |   |         |
| 22(木) | ごはん 味噌田楽(焼き豆腐 コンニャク 大根 竹輪 里芋)<br>たこ焼き きんぴら牛蒡炒め きぬさや 黄桃                  | 386Kcal |
| 23(金) | わかめごはん チキン照り焼き ジャガ芋カレー炒め いんげん和風和え<br>スパゲティー 茹でとうもろこし 甘えんどう たい焼き         | 415Kcal |
| 26(月) | ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃ 五目巾着 細切昆布煮<br>茹でもやし ほうれん草おひたし プリン                      | 425Kcal |
| 27(火) | ごはん 若鶏の唐揚げ 餃子 酢豚風煮 ブロッコリー<br>薩摩芋サラダ パイナップル                              | 436Kcal |
| 28(水) |   |         |
| 29(木) | ごはん 海老・帆立風味フライ(タルタルソース) 五目炒り豆腐<br>コールスローサラダ ブロッコリー 中華ごま団子               | 420Kcal |
| 30(金) | 誕生会<br>ミートスパゲティー 鶏竜田揚げ 青りんごゼリー  | 451Kcal |

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

