

令和4年 5月献立表

ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
2日 八十八夜献立 魚の天ぷら お浸し すまし汁 麦ご飯 牛乳 抹茶ぶりん	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 子どもの日	6日 端午の節句献立 キーマカレー サラダ 果物 牛乳 兜パイ風	7日 アサリのスープパスタ サラダ 果物 牛乳 わらびもち
9日 もやしのチャンプルー 人参とたらこの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 キャベツパイ風	10日 カツオの角煮 炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 ごぼうスティック	11日 にじ組遠足 とりの照り焼き 人参と南瓜の胡麻和え 味噌汁 麦ごはん 牛乳 グラノーラクッキー	12日 里芋のグラタン サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	13日 鯖の塩焼き 絹さやとツナの和え物 すまし汁 豆ご飯 牛乳 お好み焼き風せんべい	14日 焼きめし スープ 果物 牛乳 チーズ
16日 青菜の炒め物 五目煮 味噌汁 わかめご飯 牛乳 ツナマヨコーンパン	17日 豆腐の油淋鶏風 中華サラダ スープ ご飯 果物 牛乳 ごまおこし	18日 けんちん煮 小松菜とトマトの和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 フローズンヨーグルト	19日 鶏のステーキ サラダ 人参スープ パン 牛乳 豆腐のほうじ茶シフォン	20日 鯖のあられ揚げ 和え物 けんちん汁 ご飯 牛乳 フルーツゼリー	21日 親子丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物
23日 ミートドリア サラダ 果物 牛乳 ツナと野菜のカレーサンド	24日 じゃがいものそぼろ煮 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 もちもち焼きうどん	25日 豚肉と野菜の蒸し物 切干大根のカレーおかか炒め すまし汁 ご飯 牛乳 小松菜のボンデケーショ	26日 アジの南蛮漬け 春雨きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 じゃがいもドーナツ	27日 サーモンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁 ご飯 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	28日 豆腐のお好み焼き おにぎり 味噌汁 果物 牛乳 リングクッキー
30日 厚揚げの酢豚風 ナムル スープ ご飯 牛乳 りんごとさつまいもの甘	31日 長いものからあげ 酢味噌和え すまし汁 あじの混ぜご飯 牛乳 米粉のチーズケーキ				

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

八十八夜⇒ 5月2日は立春から数えて八十八日目。初春から夏に移る節目のことで、この日から夏の準備を始める。

八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高いとされ、古くから縁起物として珍重された。

端午の節句⇒ 5月5日は男の子の節句。五月は悪月、物忌みの月とされ、その邪気を祓うために菖蒲に浸した酒を飲んだり、ちまきを食べたりした。

5月月の食前⇒ キャベツ、ごぼう、筍、さやえんどう、そら豆、にんにく、レタス、苺、なつみかん、あじ、カツオ

