2023年 **5月** **給 食 献 立 表** くりくま保育園

			給食	材料	うさぎ～ぞうぐみ おやつ （材料）	ひよこ～りす おやつ （材料）
1	月		ごはん 八宝菜 長芋の煮付け	白米 豚肉 するめいか キャベツ 人参 ピーマン 新玉葱 もやし 生椎茸 塩 コショー 醤油 片栗粉 菜種油 長芋 花かつお 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ ミニゼリー	芋寒天 （さつま芋 寒天） さくっとあられ
2	火		ごはん 鮭の照り焼き 粉吹き芋 きんぴらごぼう	白米 鮭 醤油 みりん じゃが芋 ごぼう 蓮根 人参 アスパラガス 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 ちまき いちご	かぼちゃ団子 （かぼちゃ 上新粉） いちご
6	土	20	ごはん 肉豆腐 わかめの酢の物	白米 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 ごぼう 絹さや つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん キャベツ わかめ 胡瓜 長芋 酢 砂糖 醤油	牛乳 ソフトせんべい 干しプルーン	6日さくっとあられ 20日蒸し芋（さつま芋） 干しプルーン
8	月	22	ごはん 鶏の香り焼き 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん スナップえんどう じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 塩 コショー 砂糖 米酢 オリーブ油	牛乳 桂川 ヨーグルト	蒸しじゃが （じゃが芋 塩） みかん寒天 （みかん 寒天）
9	火	23	ごはん カレー豚じゃが 小松菜のナムル	白米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 うすいえんどう つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 小松菜 もやし わかめ 砂糖 醤油 塩 ごま油	牛乳 おからのケーキ （薄力粉 BP おから 砂糖 バター 卵 牛乳） かみかみ昆布（昆布 砂糖 醤油）	長芋のおやき （長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油） 干しプルーン
10	水	24	ごはん 牛肉の時雨煮 春キャベツのじゃこ和え	白米 牛肉 蓮根 ごぼう 人参 絹さや しらたき 土生姜 削り節 砂糖 醤油 みりん 春キャベツ にら ちりめんじゃこ 醤油	牛乳 黒糖かるかん （長芋 上新粉 BP 黒糖） 干しプルーン	アップルポテト （りんご さつま芋） ベビースティック
11	木	25	ごはん かれいの若草揚げ 春野菜の酢味噌がけ	白米 かれい 小麦粉 塩 抹茶 菜種油 じゃが芋 人参 春キャベツ アスパラ スナップエンドウ 砂糖 酢 味噌	牛乳 つぶせんべい 季節のみかん	蒸しじゃが （じゃが芋 塩） 季節のみかん
12	金	26	冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮	ゆでうどん 油揚げ 玉葱 人参 胡瓜 わかめ 削り節 砂糖 醤油 みりん さつま芋 レモン 砂糖	お茶 青菜おにぎり （白米 塩 青菜 焼きのり） 返りちりめん	青菜おにぎり （白米 青菜 塩） 干しプルーン
13	土	27	ごはん 豚肉とキャベツの重ね蒸し じゃが芋の土佐和え	白米 豚肉 春キャベツ 新玉葱 生椎茸 土生姜 醤油 みりん じゃが芋 かつお節 塩	牛乳 お豆腐屋さんのビスケット チーズ	13日蒸し芋（さつま芋） 27日紫芋せんべい りんご
15	月	29	ごはん 麻婆豆腐 千切大根の甘酢漬け	白米 牛肉 豆腐 玉葱 人参 青葱 にんにく 土生姜 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 菜種油 千切大根 米酢 砂糖 醤油	牛乳 芋かりんとう そらまめ （そらまめ 塩）	じゃが芋もち （じゃが芋 片栗粉 塩） そらまめ （そらまめ 塩）
16	火	30	ごはん おかかふりかけ 鶏団子の煮物 金時豆の炊いたん	白米 だしがら 砂糖 醤油 みりん 鶏ひき肉 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ 青葱 春雨 土生姜 削り節 塩 コショー 醤油 片栗粉 金時豆 砂糖 醤油 みりん	牛乳 焼きかぼちゃ （かぼちゃ 塩 菜種油） 季節のみかん	焼きかぼちゃ （かぼちゃ 塩 菜種油） 季節のみかん
17	水	31	ごはん 厚揚げの梅照り炒め ごぼうのかか煮	白米 厚揚げ 豚肉 人参 新玉葱 春キャベツ アスパラガス 梅干し 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 ごぼう かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 ベジタブルせんべい りんごゼリー （りんごジュース 寒天 砂糖）	蒸し芋 （さつま芋） りんご寒天 （りんご 寒天）
18	木		ごはん あらめ煮 卯の花	白米 牛肉 油揚げ あらめ 人参 新玉葱 干し椎茸 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん おから さつま芋 小松菜 新ごぼう こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 たまねぎパン （薄力粉 イースト 塩 砂糖 新玉葱 バター とろけるチーズ） 干しプルーン	蒸しじゃが （じゃが芋 塩） 干しプルーン
19	金		豆ごはん 鰆の木の芽焼き あおさのすまし汁	白米 うすいえんどう 昆布 塩 鰆 白味噌 みりん 木の芽 大根 人参 しめじ 油揚げ あおさ 青葱 削り節 醤油	牛乳 みたらし団子	人参おにぎり （白米 人参 塩） いちご

５月においしい旬のものは…アスパラガス・たけのこ・春キャベツ・新ごぼう・新じゃが・うすいえんどう
空豆・にら・長芋・ふき・レタス・甘夏・夏みかん・晩柑・いちご
アジ・イサキ・サワラ・カツオ・シラス・イカ・タコ・わかめ・もずく

くりくまの給食は旬の野菜をふんだんに使います。旬の野菜は、美味しい！栄養満点！安い！の良いことづくめ!!
それでは！ここで今月の食べものなぞなぞです。
Q．たけのこの中をくり抜いたら出てくる生きものはなでしょう？？　答えはまた６月に…