

2 行事食 	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	
こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう	☆献立について ○初夏を感じられるように、旬の食品を多く取り入れました。 ○5月5日の「こどもの日」を祝って、五目ずしを取り入れました。 ○5月9日の「アイスクリームの日」にちなんで、デザートにアイスクリームをつけました。 ○郷土料理の献立として、静岡県の特産物を使った献立を取り入れました。 ○国際理解の献立として東南アジア(ナシゴレン他)の料理を取り入れました。 ○はま菜ちゃんのキャベツを使った中国料理の回鍋肉を取り入れました。				食べ物の体内ではたらきについて知る
酢飯 精白米 砂糖 五目ずしの具 油揚げ にんじん ごぼう かんぴょう さやえんどう ごま 砂糖 鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 うずら卵 じゃがいも たけのこ にんじん こんにゃく 米油 砂糖 すまし汁 豆腐 はんぺん わかめ ねぎ えのきたけ 牛乳				ロールパン フライドポテト じゃがいも 米油 青のり ツナのカレー炒め まぐろ油漬 まぐろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん 米油 野菜スープ ウィンナーソーセージ たまねぎ キャベツ にんじん コーン 牛乳	
9	10	11	12	13	
もずくの旬について知る	日本でのアイスクリームの歴史について知る	さつき汁の名前の由来を知る	横浜開港菜について知る	季節のグリンピースを味わう	
麦ごはん 精白米 米粒麦 だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん 米油 しらたき 砂糖 牛乳	はいがごはん はいが米 もやしスープ 鶏肉 てんぷん もやし にんじん ねぎ はるさめ 回鍋肉 豚肉 キャベツ ねぎ 緑・赤ピーマン しょうが にんにく ごま油 砂糖 みそ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん 牛乳 	茶の香ごはん はいが米 せん茶 ごまじょうゆあえ もやし こまつな ごま 魚の野菜あんかけ カレイ にんじん たけのこ えのきたけ しょうが 砂糖 てんぷん さつき汁 豆腐 たまねぎ さやえんどう わかめ みそ 牛乳	ぶどうパン ひじきサラダ ひじき キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖 ごま フェトチーネ フェトチーネ 鶏肉 たまねぎ トマト缶 しめじ アスパラガス にんにく 米油 生クリーム りんごゼリー りんごジュース りんご缶 グラニュー糖 寒天 牛乳	グリンピースごはん 精白米 米粒麦 グリンピース かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな えのきたけ てんぷん うま煮 鶏肉 生揚げ たけのこ にんじん ごぼう しょうが こんにゃく 米油 砂糖 抹茶ようかん 白いんげん豆 グラニュー糖 寒天 抹茶 牛乳	
16	17	18	19 食育の日	20	
お米作りについて知る	タイピーエンについて知る	のりの栄養について知る	日本型食生活に牛乳を組み合わせるよさを知る	季節のそら豆を味わう	
麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン プルーンはっこう乳	あげパン パン 米油 砂糖 グラニュー糖 タイピーエン うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 蒸ししゅうまい はるさめ ごま油 豚肉 たまねぎ てんぷん パン粉 しゅうまいの皮 カラマンダリン 牛乳 	麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 油揚げ キャベツ こまつな しめじ みそ 変わり五目豆 豚肉 だいず じゃがいも にんじん ピーマン こんにゃく 米油 砂糖 のりのつくだ煮 のり 砂糖 牛乳	ひじきごはん はいが米 ひじき 油揚げ にんじん ごま 米油 砂糖 ゆで野菜 スナックえんどう さわらの西京焼き さわら さとう みそ 沢煮椀 豚肉 にんじん ねぎ ごぼう みずな えのきたけ しょうが てんぷん 牛乳	はいがごはん はいが米 ゆで野菜 そら豆 肉そぼろ 豚肉 だいず にんじん しょうが 砂糖 すましうどん うどん 鶏肉 油揚げ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ 七味唐辛子 牛乳	
23 国際理解	24	25	26 郷土料理	27	
インドネシアの料理を味わう	横浜産のキャベツを味わう	横浜市と友好都市である上海市の料理について知る	静岡県の特産物について知る	麻婆豆腐が四川料理であることを知る	
ターメリックライス はいが米 ターメリック ソトアヤム 豆腐 鶏肉 はるさめ ねぎ にら にんじん ラー油 ナシゴレンの具 鶏肉 えび たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 米油 チリパウダー 牛乳 	はいがごはん はいが米 即席漬 きゅうり キャベツ 親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん みつば 砂糖 てんぷん みそ汁 油揚げ じゃがいも こまつな 切干しだいこん みそ 牛乳	ロールパン 中華あえ もやし きゅうり にんじん ごま 砂糖 ごま油 塩焼きそば 中華めん 豚肉 いか キャベツ もやし にんじん ねぎ にら セロリー しょうが にんにく ごま油 青のり フルーツジュレ りんご・黄桃・白桃・みかん缶 砂糖 寒天 牛乳	梅しらすごはん 精白米 しらす 梅干し 磯香あえ キャベツ きざみりのり かつおのごまみそあえ かつお てんぷん 米油 凍り豆腐 ごま しょうが 砂糖 みそ チンゲン菜のスープ 豆腐 チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 茎わかめスープ 茎わかめ もやし ねぎ はるさめ ごま油 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 てんぷん ごま油 トウバンジャン テンメンジャン カラマンダリン 牛乳 	
30	31	5月の「食育の日」献立			
アスパラガスの種類について知る	横浜とかかわりのある中華料理を味わう	 			
はいがパン アスパラガスのサラダ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり 米油 砂糖 カレーピーズシチュー 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳 	炊き込みチャーハン 精白米 米粒麦 焼き豚 なるど ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 米油 中華スープ 鶏卵 豆腐 たまねぎ コーン こまつな ごま油 てんぷん 白ごまミルクゼリー ごま 牛乳 豆乳 グラニュー糖 寒天 牛乳	主 食* ひじきごはん…はいが米にカルシウムや食物繊維が豊富なひじきを混ぜて炊き込みます。 主 菜* さわらの西京焼き…春から初夏にかけておいしいさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。 副 菜* ゆで野菜…旬のスナックえんどうを歯ざわりよくゆでます。 汁 物* 沢煮椀…沢煮は沢山(たくさん)の具を入れた汁です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。 飲み物* 牛乳…成長期に必要なカルシウムを多く含みます。			