

給食だより (5月)

緑のさわやかな季節となりました。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすくなる時期でもあります。健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムをつくり、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えていきましょう。

端午の節句

端午の節句は、子どもたちの健やかな成長をお祝いし、こいのほりを上げたり、かしわもちでお祝いしたりします。端午の節句の食べ物は、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。このかしわもちに使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないために「家系が絶えない」ことにつながることから、縁起のよいものとされています。



春野菜を食べましょう

春キャベツ



みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。美味しいものを選ぶ時は、ふわっとしていて丸みのあるものを選びましょう。

グリーンアスパラガス



名前の由来は、豊富に含まれているアスパラギン酸です。アスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を増し、疲労回復にも役立ちます。



そら豆は4月～6月が旬となっています。

5/22(金)に3歳以上児のクラスで、そら豆のさやむきをしさやの観察や感触を楽しんでもらう予定です。

午後のおやつで茹でそら豆とかき揚げにして提供致します。



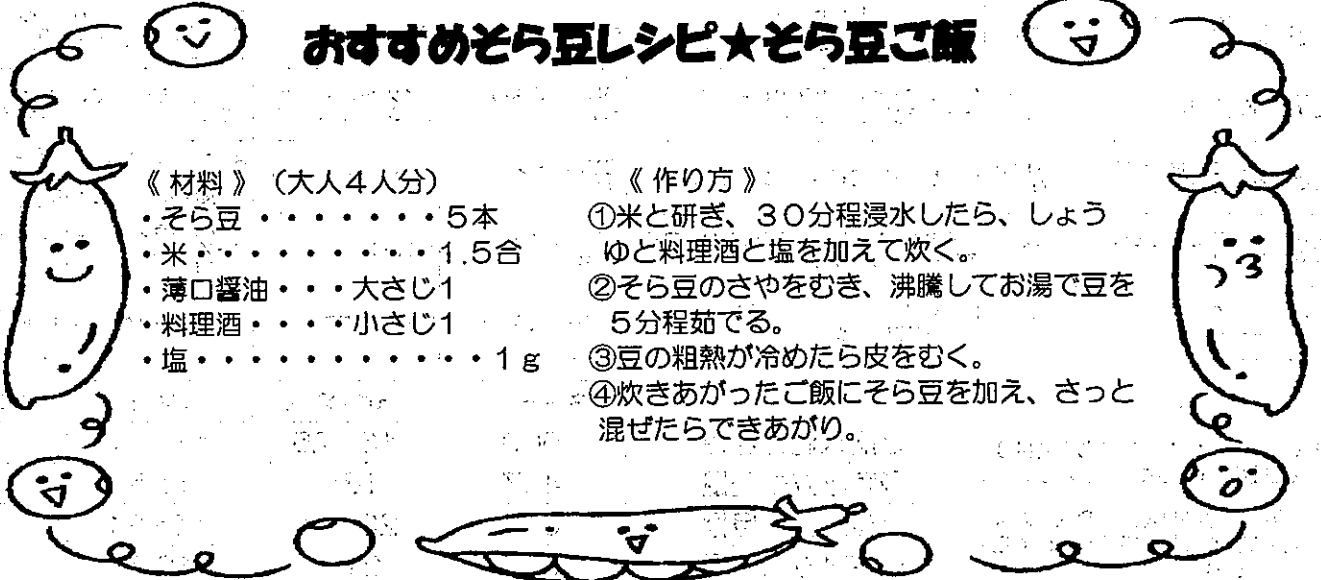
おすすめそら豆レシピ★そら豆ご飯

《材料》(大人4人分)

- ・そら豆.....5本
- ・米.....1.5合
- ・薄口醤油.....大さじ1
- ・料理酒.....小さじ1
- ・塩.....1g

《作り方》

- ①米と研ぎ、30分程浸水したら、しょうゆと料理酒と塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰してお湯で豆を5分程茹でる。
- ③豆の粗熱が冷めたら皮をむく。
- ④炊きあがったご飯にそら豆を加え、さっと混ぜたらできあがり。



令和2年度



5月 予定献立表



住吉台保育園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
1	金	サラダせんべい	ご飯	赤魚の梅しそ焼き さつま芋サラダ すいとん グレープフルーツ	じゃが芋のお好み焼き 牛乳	赤魚、ハム、油揚げ、しらす	小麦粉、砂糖、さつま芋、しらたき、じゃが芋、片栗粉	ねり梅、大根、きゅうり、人参、大根、ごぼう、グレープフルーツ、コーン、長ねぎ、鷹のり
2	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 小松菜のツナ和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薬、小松菜、オレンジ
7	木	卵せんべい 牛乳	ご飯	豆腐の落とし揚げ 中華きゅうり 切干大根煮 グレープフルーツ	コロコロ揚げ 牛乳	豆腐、ツナ、油揚げ、牛乳、高野豆腐、きな粉、卵	片栗粉、ごま、三温糖、ごま油、砂糖	万能ねぎ、ひじき、枝豆、きゅうり、切干大根、人参、小松菜、グレープフルーツ
8	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	鶏挽カレー コールスローサラダ オレンジ	バナナケーキ	鶏挽肉、ハム、卵、牛乳	じゃが芋、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、人参、生薬、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジ、バナナ
9	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め おくらとわかめの酢の物 バナナ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、牛乳、しらす	ごま油、砂糖、酢、しょう油	人参、玉ねぎ、いんげん、生薬、にんにく、おくら、わかめ、きゅうり、バナナ
11	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト 和え (チョコウエハース)	豚肉、ハム、ヨーグルト	サラダ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	生薬、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、きゅうり、オレンジ、白味噌、りんご、ミカン、バナナ
12	火	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	カレーのみぞれ煮 青菜のお浸し ワカメとなめこの味噌汁 バナナ	ロールケーキ (牛乳)	かれい、かつお節、豆腐	片栗粉、砂糖	大根、万能ねぎ、小松菜、人参、なめこ、わかめ、長ねぎ、かぶ、バナナ
13	水	ウエハース 牛乳	ご飯	たららのピザ風焼き 粉ふき芋 カミカミサラダ サンプルーツ	五平もち	たら、チーズ	サラダ油、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま、米、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、切干大根、刻み昆布、きゅうり、甘夏
14	木	ゼリー	食パン	春野菜のクリームシチュー ツナキャベツ和え、グレープフルーツ	炊き込みご飯 牛乳	豚肉、牛乳、ツナ、油揚げ	じゃが芋、バター、小麦粉、ごま、ごま油、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、絹さや、わかめ、グレープフルーツ、干ししいたけ
15	金	塩せんべい 牛乳	こいのぼり ご飯	**衛生会** スペインオムレツ きゅうりステーキ ミニトマト チンゲン菜スープ 豆乳きな粉プリン	かぼちゃ団子 乳酸菌飲料	卵、ベーコン、豆乳、きな粉、乳酸菌飲料	米、じゃが芋、バター、片栗粉、サラダ油	クリンピース、ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、オレンジ、プチトマト、チンゲン菜、人参、コーン、南瓜
16	土	サンドせんべい	ご飯	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉、牛乳	じゃが芋、白滝、砂糖、サラダ油	小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、グレープフルーツ
18	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	赤魚の竜田揚げ スナップエンドウ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	かぼちゃとチーズの 蒸しパン	赤魚、豆腐、油揚げ、チーズ、牛乳、卵	片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス	スナップエンドウ、小松菜、長ねぎ、大根、グレープフルーツ、南瓜、レーズン
19	火	チョコウエハース 牛乳	こぎつね うどん	鶏の照り焼き じゃが芋甘辛炒め バナナ	焼きおにぎり	油揚げ、鶏肉	うどん、砂糖、サラダ油、じゃが芋、米	ワカメ、長ねぎ、生薬、人参、バナナ
20	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭、大豆、油揚げ、牛乳、豆腐	マーガリン、砂糖、ごま油、小麦粉	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、万能ねぎ、ひじき、いんげん、オレンジ
21	木	揚げせんべい	ご飯	麻婆豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 サンプルーツ	バームクーヘン 牛乳	豆腐、豚挽肉、ハム	サラダ油、三温糖、片栗粉、春雨	生薬、にんにく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、きゅうり、もやし、甘夏
22	金	フルーチェ	食パン	南瓜の豆乳グラタン 人参グラッセ かぶとベーコンのスープ グレープフルーツ	そら豆のかき揚げ ゆでそらまめ 牛乳	鶏挽肉、豆乳、ピザチーズ、ベーコン、牛乳、卵	サラダ油、バター、小麦粉、砂糖、ごま	南瓜、人参、かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、グレープフルーツ、そらまめ
23	土	クッキー 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ グリーンサラダ バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	油麩、三温糖、サラダ油	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、アスパラガス、人参、キャベツ、コーン、バナナ
25	月	ビスケット 牛乳	ピビンバ	小松菜とコーンの中華和え にら玉スープ グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	豚挽肉、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、さつま芋	生薬、人参、ほうれん草、もやし、小松菜、コーン、きゅうり、にら、玉ねぎ、グレープフルーツ
26	火	せんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き グリーンマッシュ 油麩とキャベツの味噌汁 バナナ	チヂミ 牛乳	鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃが芋、バター、油麩、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、マーマレード、ほうれん草、キャベツ、人参、万能ねぎ、バナナ、にら
27	水	プリン	ロール パン	ウインナーとじゃが芋のトマト煮 豆菜サラダ ヨーグルト	あげほのごはん 牛乳	ウインナー、大豆、ツナ、ヨーグルト、牛乳	じゃが芋、砂糖、ごま、ごま油、米	玉ねぎ、トマト缶、パセリ、小松菜、もやし、人参
28	木	甘辛せんべい 牛乳	ミートスパ グッティ	中華サラダ 春野菜スープ オレンジ	きな粉トースト (牛乳)	豚挽肉、ささみ、きな粉	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、食パン、マーガリン	人参、玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、人参、わかめ、チンゲン菜、キャベツ、アスパラガス、オレンジ
29	金	青のりせんべい 牛乳	ご飯	たららのオランダ揚げ ブロッコリーマヨ 卵スープ サンプルーツ	ブアマンケーキ (牛乳)	たら、卵	小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、チンゲン菜、甘夏
30	土	クッキー 牛乳	ご飯	肉じゃが 小松菜のおかか和え グレープフルーツ	お菓子 (牛乳)	豚肉、かつお節	サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖	人参、玉ねぎ、クリンピース、小松菜、グレープフルーツ

※()のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16~25	11~17	-
予定献立栄養量	497	18.0	15.5	1.1
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	600	21.9	18.8	1.4