



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、こいのぼりを上げたり、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、かしわもちには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。
保育園ではそら豆の粉ふき煮を提供します。
そら豆のさやの観察や触感を楽しんでもらう予定です。

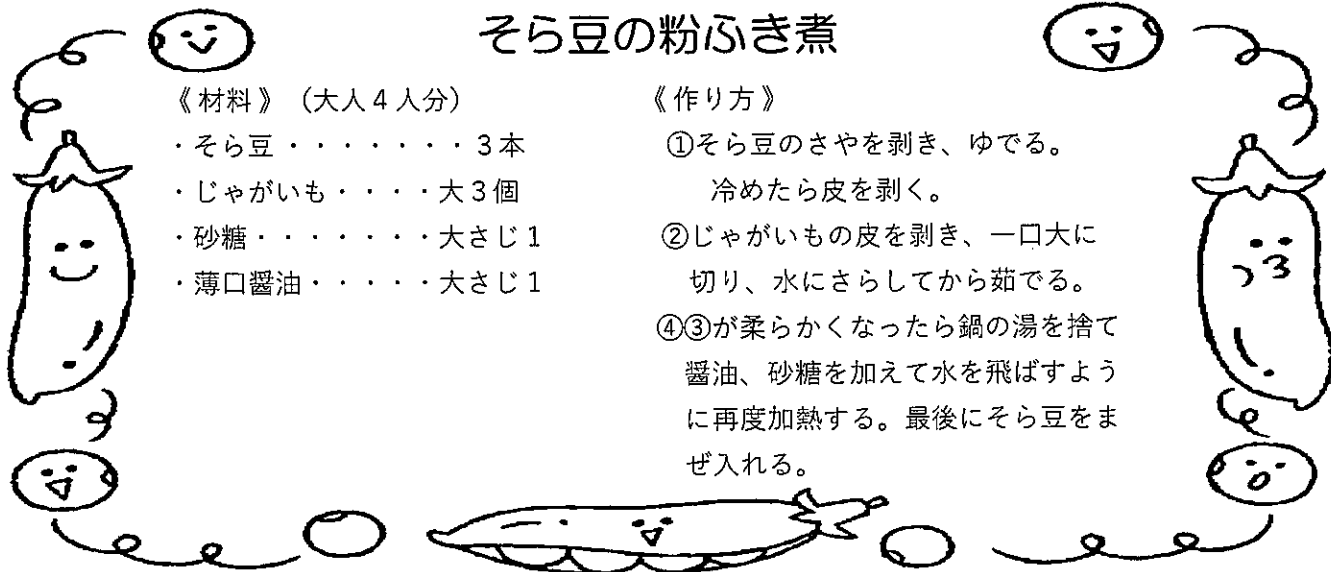
そら豆の粉ふき煮

《材料》 (大人4人分)

- ・そら豆・・・・・・・・3本
- ・じゃがいも・・・・大3個
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
- ・薄口醤油・・・・大さじ1

《作り方》

- ①そら豆のさやを剥き、ゆでる。
冷めたら皮を剥く。
- ②じゃがいもの皮を剥き、一口大に切り、水にさらしてから茹でる。
- ④③が柔らかくなったら鍋の湯を捨て醤油、砂糖を加えて水を飛ばすように再度加熱する。最後にそら豆をまぜ入れる。



5月予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

| 日 | 曜 | ひよこ・りす・うさぎ組 | | 昼食 | 午後おやつ | 食材ならびに体内のはたらき | | |
|----|---|-------------|------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | | 午前おやつ | 主食 | | | 身体を作る (赤) | 力になる (黄) | 病気から守ってくれる (緑) |
| 1 | 金 | 牛乳 ウエハース | ご飯 | 豚肉と豆腐のチャンプルー 鶏肉と野菜の味噌汁 パン(牛乳) | ヨーグルト和え | 豆腐、豚肉、卵、鶏肉、油あげ、 牛乳、ヨーグルト | ごま油、三温糖、砂糖 | タケノコ、人参、ニラ、長ねぎ、大 根、ほうれん草、パイン、桃缶 |
| 2 | 土 | 牛乳 サンドビスケット | ご飯 | アスパラと鶏ささみの塩炒め かにかま入りサラダ グレープフルーツ | (牛乳) 菓子 | 鶏肉、かにかま、牛乳 | 料理酒、油、ごま油、砂糖、ごま、 菓子 | アスパラガス、人参、しめじ、キャ ベツ、きゅうり、コーン缶、グレープ フルーツ |
| 7 | 木 | オレンジゼリー | ご飯 | 味噌肉じゃが 凍り豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶 | 牛乳 コーンフレーク | 豚肉、凍り豆腐、大豆、牛乳 | 油、じゃがいも、みりん、砂糖、料 理酒、コーンフレーク | 玉ねぎ、しらたき、クリンピース、わ かめ、切り干し大根、みかん缶 |
| 8 | 金 | 牛乳 せんべい | ご飯 | ポークビーンズ いんげんとささ身の胡麻ネーズ和え グレープフルーツ | (牛乳) クラッカーサンド | 大豆、豚肉、鶏肉、チーズ、牛乳 | じゃがいも、砂糖、油、バター、ご ま、マヨネーズ、クラッカー | 玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、 パセリ、いんげん、グレープフルー ツ、いちごジャム |
| 9 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 | 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢 の物 オレンジ | (牛乳) 菓子 | 豚肉、生揚げ、しらす、牛乳 | じゃがいも、砂糖、菓子 | いんげん、きゅうり、わかめ、オレ ンジ |
| 11 | 月 | 牛乳 クラッカー | | 油麩井 ひじきの華風和え グレープフルーツ | (牛乳) パームクーヘン | 油麩、鶏肉、卵、ささみ、牛乳 | 三温糖、ごま油、ごま、パームク ーヘン | 玉ねぎ、三つ葉、ひじき、人参、 きゅうり、もやし、ほうれん草、グ レープフルーツ |
| 12 | 火 | 牛乳 甘辛せんべい | 食パン | たらのごままヨ焼き きゅうりの中華漬け にはとウイン ナーの卵スープ パイン | (牛乳) ちまき風炊き込みご 飯 | たら、ウインナー、卵、ロースハ ム、大豆、牛乳 | 小麦粉、マヨネーズ、ごま、三温 糖、ごま油、精白米、料理酒、砂 糖 | きゅうり、人参、長ねぎ、パイン、た けのこ、人参、しいたけ、生姜 |
| 13 | 水 | 牛乳 サンドビスケット | ご飯 | 豚肉の味噌焼肉 春色サラダ パナナ | (牛乳) トマトケーキ | 豚肉、ロースハム、卵、牛乳 | ごま油、みりん、料理酒、ごま、マ ヨネーズ、ホットケーキミックス | 人参、玉ねぎ、ピーマン、ナス、 キャベツ、いんげん、コーン缶、ト マトジュース |
| 14 | 木 | ヨーグルト | ご飯 | 赤魚の梅しそ焼き お浸し けんちん汁 オレンジ | 牛乳 食パンサンド | 赤魚、豆腐、豚肉、牛乳、大豆 | 油、小麦粉、砂糖、ろゆりしゆ、里 芋、みりん、食パン | 梅、ほうれん草、わかめ、人参、大 根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ、い ちごジャム |
| 15 | 金 | 牛乳 サブレ | ご飯 | 生揚げのみそ炒め しゃきしゃきサラダ パイン | (牛乳) やさいも | 生揚げ、豚肉、かにかま、牛乳 | ごま油、砂糖、油、ごま、さつまい も | 人参、玉ねぎ、いんげん、しいた け、にんにく、人参、おかひじき、 きゅうり、パイン |
| 16 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 | すき焼き風煮 キャベツとじゃこのサラダ グレープフ ルーツ(牛乳) | 飲むヨーグルト 菓子 | 豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳 | 三温糖、みりん、砂糖、ごま油、菓 子 | 白菜、人参、玉ねぎ、しらたき、ク リンピース、キャベツ、きゅうり、グ レープフルーツ、りんごジュース |
| 18 | 月 | ヨーグルト | ご飯 | ひじき入り麻婆豆腐 豆菜サラダ オレンジ | 牛乳 ロールケーキ | 豆腐、豚肉、大豆、ツナ缶、牛乳 | 油、三温糖、みりん、ごま油、ご ま、砂糖、ロールケーキ | しょうが、にんにく、ひじき、人参、 玉ねぎ、スリムネギ、小松菜、もや し、人参、オレンジ |
| 19 | 火 | 牛乳 ポーロ | ロールパン | タンドリーチキン 揚げき芋 コンソメスープ パイン | (牛乳) じゃこご飯 | 鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、大 豆、ちりめんじゃこ、牛乳 | じゃがいも、ごま、精白米、ごま油 | ケチャップ、にんにく、パセリ、人 参、玉ねぎ、スリムネギ、パイン、し そ |
| 20 | 水 | 牛乳 クラッカー | ご飯 | たらの照り焼き 添え野菜 とん汁 パナナ | 牛乳 菓子 | たら、豚肉、豆腐、牛乳 | 料理酒、みりん、マヨネーズ、里 芋、菓子 | トマト、きゅうり、キャベツ、大根、 人参、しめじ、長ねぎ、パナナ |
| 21 | 木 | 牛乳 甘辛せんべい | たけのこ ご飯 | とりチリ 添え野菜 野菜入りわかめスープ みかんゼ リー(牛乳) | フルーツのヨーグルトクリ ム和え | 油あげ、鶏肉、豆腐、ベーコン、牛 乳、ヨーグルト、クリーム | 精白米、みりん、料理酒、揚げ 油、三温糖、マヨネーズ、砂糖 | タケノコ、人参、のり、ケチャップ、 トマト、きゅうり、人参、玉ねぎ、白 菜、わかめ、みかんゼリー、白桃 缶、パイン缶、みかん缶、パナナ |
| 22 | 金 | 牛乳 パイ | ご飯 | カレーの煮つけ のり和え わかめと鶏肉のすまし汁 オレンジ | (牛乳) きなこクッキー | カレー、かまぼこ、鶏肉、油あげ、 大豆、豆腐、きなこ、豆乳、牛乳 | 三温糖、みりん、小麦粉、片栗 粉、砂糖、オリーブ油 | 生姜、ほうれん草、人参、のり、わ かめ、玉ねぎ、スリムネギ、オレンジ |
| 23 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 | チンジャオロース 豆腐とトマトのスープ グレープフ ルーツ(牛乳) | 野菜ジュース 菓子 | 豚肉、豆腐、ベーコン、大豆、牛 乳 | 料理酒、油、ごま油、砂糖、片栗 粉、菓子 | ピーマン、パプリカ、たけのこ、に んじん、長ねぎ、セロリ、玉ねぎ、ト マト、スリムネギ、グレープフルー ツ、野菜ジュース |
| 25 | 月 | 牛乳 クッキー | ご飯 | 鶏肉の梅焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とチ ンゲン菜のスープ オレンジ(牛乳) | 飲むヨーグルト 菓子 | 鶏肉、鰹節、豆腐、ベーコン、大 豆、牛乳、飲むヨーグルト | 料理酒、砂糖、ごま油、ごま、菓子 | ブロッコリー、チンゲン菜、玉ね ぎ、人参、オレンジ |
| 26 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 | 豆まめキーマカレー ひじきのマリネ パナナ | (牛乳) カルシウムトースト | 大豆、豚肉、ロースハム、チーズ、 牛乳 | 小麦粉、油、砂糖、食パン、パ ター、ごま | 玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ、 きゅうり、ひじき、パナナ、のり |
| 27 | 水 | 牛乳 甘辛せんべい | ミルクパン | 鮭の西京焼き かぼちゃの胡麻和え ポテト豆乳ス ープ パイン | (牛乳) 塩ラーメン | 鮭、大豆、ベーコン、豆乳ささみ、 牛乳 | みりん、三温糖、砂糖、じゃがい も、ごま、オリーブ油、中華煙、ご ま油 | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん 草、パイン、長ねぎ |
| 28 | 木 | ヨーグルト | ご飯 | 豚肉と野菜のごま味噌煮 野菜入りわかめスープ グ レープフルーツ | 牛乳 カステラ | 豚肉、豆腐、ベーコン、大豆、牛 乳 | 里芋、油、砂糖、ごま、カステラ | 大根、人参、しらたき、いんげん、 玉ねぎ、白菜、わかめ、グレープ フルーツ |
| 29 | 金 | 牛乳 揚げせんべい | ご飯 | たらの味噌焼 添えきんぴら 五目汁 オレンジ | (牛乳) じゃがいもとそら豆 の粉ふき煮 | たら、豚肉、鶏肉、油あげ、大豆、 牛乳 | 三温糖、料理酒、みりん、ごま、 ごま油、じゃがいも、砂糖 | ごぼう、人参、しらたき、大根、ご ぼう、ほうれん草、オレンジ、そら 豆 |
| 30 | 土 | 牛乳 サンドビスケット | ご飯 | ポトフ 中華サラダ グレープフルーツ | りんごジュース 菓子 | ウインナー、ロースハム、飲むヨ ーグルト | じゃがいも、春雨、ごま油、砂糖、 ごま、菓子 | キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、 パセリ、きゅうり、チンゲン菜、グ レープフルーツ |

※以上見さんは、はしを忘れず持たせて下さい。

※()となっている時は、以上見さんのみに
つきます。

| | 5月分 | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|--|---------|------------|-----------|-----------|------|
| | 3歳未満児目標 | 530 | 17~26.2 | 11.6~17.4 | |
| | 予定献立栄養量 | 574 | 23.8 | 20.3 | 1.6 |
| | 3歳以上児目標 | 630 | 20.6~31.6 | 14.0~21.1 | |
| | 予定献立栄養量 | 630 | 26.3 | 20.3 | 1.6 |

★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。