

5月予定献立



令和2年度 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を
作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から
守ってくれる
(緑)

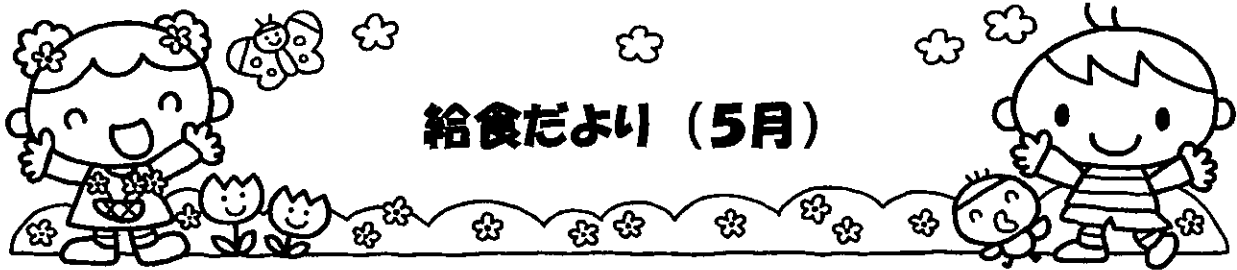
日 曜	ひよこ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を 作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1 金	クラッカー 牛乳	ご飯	ポークビーンズ 蓮根サラダ グレープフルーツ	大学芋 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト れんこん にんじん きゅうり コーン グレープフルーツ
2 土	せんべい 牛乳	ご飯	麻婆なす スパサラダ バナナ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	生薑 にんにく なす 玉ねぎ にんじん わぎ きゅうり コーン パナナ
7 木	せんべい オレンジジュース	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ごま和え 五目汁 オレンジ	ハムチーズパン 牛乳	鮭 鶏肉 高野豆腐 ハム チーズ 牛乳	油 マヨネーズ ごま しらたき 砂糖 片栗粉	玉ねぎ ブロッコリー にんじん 大根 わぎ オレンジ
8 金	クリームせんべい りんごジュース	食パン	春野菜のクリームシチュー 切干大根の煮物 いちご	ゼリー (パイ) 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳 バター 油揚げ	じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	コーン キャベツ アスパラ かぶ 玉ねぎ にんじん 切干大根 いちご
9 土	ヨーグルト	ご飯	炒り豆腐 千切りポテトサラダ バナナ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	油 じゃがいも	ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり パナナ
11 月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 かぼちゃサラダ グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 大豆 きな粉 牛乳	油 三温糖 片栗粉 さつまいも コンプレック マヨネーズ マカロニ	生薑 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり グレープフルーツ
12 火	せんべい 野菜ジュース	ご飯	赤魚のネギソース トマト じゃが芋の味噌汁 オレンジ	ココアワッフル (せんべい) 牛乳	赤魚 油揚げ 牛乳	片栗粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生薑 トマト 玉ねぎ にんじん オレンジ
13 水	サンドビスケット のむヨーグルト	ご飯	豆腐ハンバーグ ピーマンのじゃこ炒め かぶとアスパラスープ パナナ	パイ (磯辺せんべい) のむヨーグルト	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉 のむヨーグルト	パン粉 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン かぶ アスパラ にんじん パナナ
14 木	ヨーグルト	ロール パン	タラの洋風焼き 中華きゅうり ミネストローネスープ いちご	ビビンバ 牛乳	たら バター チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 じゃがいも マカロニ ごま	玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり いんげん キャベツ にんにく トマト いちご ねぎ もやし ほうれん草 にんじん
15 金	クラッカー 牛乳	ご飯	鶏肉の味噌炒め 納豆和え ヨーグルト	ジャムロール 牛乳	鶏肉 納豆 ヨーグルト バター 牛乳	油 ごま 砂糖 ごま油 食パン	玉ねぎ なす ピーマン 小松菜 にんじん もやし
16 土	せんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め マリネサラダ いちご (牛乳)	お菓子	生揚げ 豚肉 ツナ	油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ 生薑 にんにく 赤ピーマン きゅうり わかめ いちご
18 月	揚げせんべい 牛乳	ご飯	カレイの甘辛焼き 大豆とひじきの煮物 ずまし汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	カレイ 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	ごま油 三温糖 じゃがいも 油	生薑 にんじん いんげん ひじき 白菜 大根 万能ねぎ グレープフルーツ あおのり
19 火	ビスケット りんごジュース	中華麺	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ パイナップル	じゃこチーズご飯 牛乳	豚肉 ハム ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく 白菜 にんじん ピーマン たけのこ もやし コーン わかめ きゅうり パイン にんじん のり
20 水	せんべい のむヨーグルト	ご飯	*お誕生会* そぼろ丼 わかめスープ ゼリー	マドレーヌ (せんべい) 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	砂糖 ごま ごま油	生薑 みりん ほうれん草 ねぎ にんじん わかめ もやし
21 木	白い風船	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	あんぱん 牛乳	鶏肉 ハム あずき 牛乳	じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 グリンピース キャベツ きゅうり パナナ
22 金	せんべい 牛乳	ご飯	鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト いら玉汁 オレンジ	フルーチェ (パイ)	鮭 ウィンナー 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	油 パン粉 じゃがいも ごま ごま油	玉ねぎ もやし いら オレンジ りんご 白桃缶 みかん缶
23 土	パイ 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 アスパラソテー バナナ (牛乳)	お菓子	豚肉 ベーコン ヨーグルト	砂糖 油	大根 にんじん アスパラ コーン パナナ
25 月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 小松菜のお浸し 春雨スープ パナナ	クリームパン 牛乳	赤魚 かつお節 鶏肉 豆腐 大豆 牛乳	三温糖 春雨 ごま ごま油	小松菜 にんじん 玉ねぎ デンゲン菜 パナナ
26 火	クラッカー 牛乳	ご飯	親子丼 ポテトサラダ パイナップル	たこ焼き風ポテト 牛乳	鶏肉 卵 ハム 牛乳	油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 揚げ玉	玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり のり キャベツ ねぎ あおのり
27 水	せんべい のむヨーグルト	ご飯	豚肉の生妻焼き しらたきサラダ ヨーグルト	ワッフル (せんべい) りんごジュース	豚肉 ハム ヨーグルト	油 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 生薑 きゅうり
28 木	磯辺せんべい 牛乳	ご飯	たらと野菜のかき揚げ 豚汁 メロン	ゼリー和え (ビスケット)	たら 豚肉 豆腐	小麦粉 油 さつまいも 里芋	枝豆 にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 万能ねぎ メロン パイン缶 みかん缶 りんご
29 金	ヨーグルト	食パン	チーズオムレツ ナムル風サラダ 白菜とウィンナーのスープ オレンジ	そら豆ご飯 牛乳	卵 ハム チーズ ツナ ウィンナー 豆腐 大豆 牛乳	じゃがいも ごま油 三温糖	ほうれん草 玉ねぎ にんじん もやし 白菜 万能ねぎ オレンジ そら豆
30 土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 スパサラダ グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	春雨 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生薑 きゅうり コーン グレープフルーツ



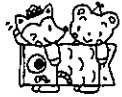
※ () になっている献立は、
以上児さんのおみにとなります。

5月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	540	21.9	16.9	1.3
3歳以上児目標	620	20.5~31.7	14~21.1	1.6
予定献立栄養量	620	25.7	20.9	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。



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。
 保育園ではそら豆ご飯を提供します。
 そら豆のさやの観察や触感を楽しんでもらう予定です。

そら豆レシピ

《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。

