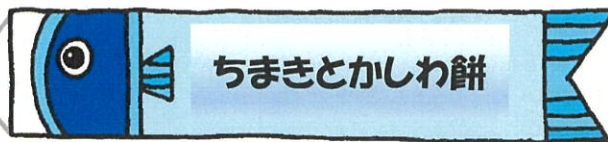




給食だより (5月)



さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、元気な姿を見せてくれます。給食室をのぞいてくれたり、大きいクラスのお当番さんは「今日の給食なんですか？」と聞きに来てくれます。給食を楽しみにしてくれる子どもたちに応えられるよう、日々美味しい給食提供を心がけています。



端午の節句は、子どもたちの健やかな成長をお祝いします。端午の節句の食べ物にはちまきやかしわ餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわ餅は日本独自の風習です。かしわ餅に使われているかしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちない為「家系が絶えない」ことにつながると言われ、縁起の良いものとされています。



これから初夏に向けてのみ出回るそら豆。5/17(月)3歳以上クラスでさやむきを行う予定です。さやを割ってみると中は……？少しくせのある味ですが、亜鉛とビタミンB2に富んだ旬の味覚を味わってみたいと思います。



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。
- ③②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てできあがり。



5月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

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	土	豆乳プリン	ご飯	すき焼き風煮 キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳、豚こま、焼き豆腐、ちりめんじゃこ	ご飯、菓子	白菜、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、キャベツ、人参、きゅうり、りんご
6	木	卵ボーロ	ご飯	味噌肉じゃが 凍り豆腐と若布の味噌汁 みかん缶	りんごジュース 磯風味せんべい	豚こま、凍り豆腐	ご飯、じゃが芋、せんべい	人参、玉ねぎ、しらたき、若布、切り干し大根、みかん缶、りんごジュース
7	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鮭の照り焼き いんげんとささみの胡麻ネーズ和え グレープフルーツ	(牛乳) バナナケーキ	牛乳、鮭、ささみ、卵	ご飯、白ごま、小麦粉	ほうれん草、若布、いんげん、人参、グレープフルーツ、バナナ
8	土	せんべい	ご飯	ごま唐揚げ 添え野菜 キャベツのスープ りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、ウインナー	ご飯、白ごま、じゃが芋、菓子	生姜、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、スリムネギ、りんご
10	月	牛乳 ココアウエハース	ご飯	油麩井 ひじきの華風和え グレープフルーツ	(牛乳) かぼちゃもち	牛乳、鶏もも、卵、ささみ、スキムミルク	ご飯、油麩、白ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、生姜、にんにく、オレンジ、白桃缶
11	火	ブルーチェ	ご飯	豚肉の味噌焼肉 千切り野菜のすまし汁 バナナ	(牛乳) 小松菜とごまのクラッカー	牛乳、豚肩ロース	ご飯、白ごま、小麦粉	人参、玉ねぎ、青ピーマン、なす、大根、えのき、しらたき、だし昆布、みつば、バナナ、小松菜
12	水	牛乳 ぼたぼた焼き	食パン	たらのごまマヨ焼き きゅうりの中華漬け ちらとウインナーの卵 スープ バイン	(牛乳) ちまき風炊き込みご飯	牛乳、たら、ウインナー、卵、ロースハム	食パン、白ごま、ご飯	きゅうり、にら、人参、長ねぎ、バイン、たけのこ、しいたけ、生姜
13	木	牛乳 揚げせんべい	ご飯	生揚げのみそ炒め しゃきしゃきサラダ オレンジ (牛乳)	フルーツヨーグルト	牛乳、生揚げ、豚こま、かじこかま、 ホイップクリーム、ヨーグルト	ご飯、白ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、生姜、にんにく、大根、れんこん、きゅうり、オレンジ、白桃缶、りんご、みかん缶、バナナ
14	金	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚の香り揚げ 添え野菜 けんちん汁 バイン	(牛乳) 和風スバゲッティ	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚こま、 ベーコン	ご飯、スバゲッティ、里芋	長ねぎ、生姜、にんにく、トマト、スナップエンドウ、大根、人参、ごぼう、バイン、マッシュルーム水煮、玉ねぎ、スリムネギ
15	土	甘辛せんべい	ご飯	ひじき入り麻婆豆腐 豆菜サラダ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、大豆、 マグロ水煮	ご飯、白ごま、ぶどうゼリー	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ひじき、スリムネギ、小松菜、もやし、バナナ
17	月	ヨーグルトいちごソース かけ	ご飯	たらの照り焼き チンゲン菜のお浸し とん汁 オレンジ (牛乳)	そら豆とじゃが芋の粉ふき煮	牛乳、たら、かつお節、豚こま	ご飯、里芋、じゃが芋	チンゲン菜、白菜、大根、人参、ぶなしめじ、長ねぎ、オレンジ、そら豆
18	火	牛乳 せんべい	ご飯	大豆とチキンのカレー 海藻サラダ バナナ	(牛乳) 青りんごゼリー	牛乳、鶏もも、大豆、マグロ水煮	ご飯、じゃが芋、白ごま、青りんごゼリー	玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜、にんにく、きゅうり、ひじき、若布、バナナ
19	水	牛乳 ボーロ	ロールパン	スペイン風オムレツ 添え野菜 コンソメスープ バイン	(牛乳) じゃこご飯	牛乳、卵、ベーコン、プロセスチーズ、 ウインナー、ちりめんじゃこ	ロールパン、じゃが芋、白ごま	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、スリムネギ、バイン、大葉
20	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	カレイの煮つけ ブロッコリーのり和え わかめと鶏肉のすまし 汁 オレンジ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、カレイ、鶏もも、油揚げ、豚こま	ご飯、中華麺	生姜、ブロッコリー、焼きのり、若布、人参、玉ねぎ、スリムネギ、オレンジ、キャベツ、人参、もやし
21	金	牛乳 ビスケット	たけのこ ご飯	誕生会 とりチリ 添え野菜 春雨スープ みかんゼリー (牛乳)	桃のパンケーキ	牛乳、油揚げ、鶏もも、絹ごし豆腐、 ベーコン、卵、ホイップクリーム	ご飯、みかんゼリー、ホットケーキミックス	たけのこ、人参、いんげん、焼きのり、ミニトマト、スナップエンドウ、だし昆布、玉ねぎ、白菜、若布、白桃缶
22	土	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 菓子	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	ご飯、菓子	生姜、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、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
24	月	牛乳 いちごウエハース	若布ご飯	鮭の西京焼き かぼちゃの胡麻和え トマトの具沢山スープ バ イン 牛乳	ジョア白ぶどう かぼちゃのチーズケーキ	牛乳、鮭、ささみ、大豆、ジョア、ク リームチーズ、卵、生クリーム	ご飯、白ごま、小麦粉	かぼちゃ、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、まいたけ、ホールトマト、にんにく、バイン
25	火	牛乳 ビスケット	うどん	きつねうどん 鶏肉とピーマンの甘酢炒め バナナ	(牛乳) 甘辛せんべい ウエハース	牛乳、油揚げ、鶏もも	うどん、せんべい、ウエハース	小松菜、長ねぎ、人参、しいたけ、青ピーマン、赤ピーマン、バナナ
26	水	牛乳 甘辛せんべい	ミルクパン	たらのたこ焼き風揚げ 添え野菜 コーンスープ バイン	(牛乳) チーズと枝豆のおに ぎり	牛乳、たら、卵、ダイスチーズ、枝豆	ミルクパン、小麦粉、ご飯、白ごま	キャベツ、人参、スリムネギ、トマト、 コーン、パセリ、バイン
27	木	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 卵の薄くず汁 グレープフルーツ	(牛乳) クッキー	牛乳、豚もも、絹ごし豆腐、かじこか ま、卵	ご飯、クッキー	生姜、キャベツ、人参、しいたけ、 長ねぎ、グレープフルーツ
28	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	赤魚の味噌焼き 添えきんぴら 豆乳豚汁 オレンジ	(牛乳) さつま芋のバター煮	牛乳、赤魚、豚ひき、豆乳	ご飯、白ごま、里芋、さつま芋	ごぼう、人参、しらたき、大根、ごぼう、ぶなしめじ、スリムネギ、オレンジ
29	土	クッキー	ご飯	変わりロースチキン 中華サラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、ロースハム	ご飯、白ごま、菓子	玉ねぎ、にんにく、生姜、ミニトマト、 ブロッコリー、きゅうり、人参、春雨、 チンゲン菜、グレープフルーツ
31	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	カレイの香味焼き 小松菜のごま和え 若布の味噌汁 りんご	(牛乳) フライドポテト	牛乳、カレイ、木綿豆腐、油揚げ	ご飯、白ごま、じゃが芋	生姜、長ねぎ、小松菜、人参、若布、 大根、りんご、青のり

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児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	525	17~26	11~18	
予定献立栄養量	469	18.3	13.6	1.4
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	
予定献立栄養量	581	24.1	18.3	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。