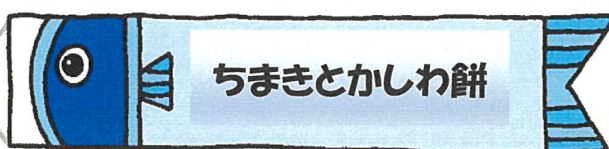




給食だより (5月)



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ています。ホールから給食室をのぞいてくれたり、らいおん組のお当番のお友達は「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。5/18(火)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もらいたいです。



そら豆レシピ

《 作り方 》

《 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

- ①米と研ぎ、30分程浸水したら、しょうゆ、料理酒、塩を加えて炊く。
- ②そら豆のさやをむき、沸騰したお湯に塩を加え(分量外)5分程塩ゆでする。
- 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。



 5月 予定献立 令和3年 名取あけぼのこども園						食材ならびに体内のはたらき		
日 曜		ひよこ・りす・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	土	ヨーグルト	ご飯	マーボー豆腐 ナムル風ツナサラダ オレンジ (ヨーグルト)	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ネギ ほうれん草 もやし オ レンジ
3	月			こどもの日				
4	火			みどりの日				
5	水			憲法記念日				
6	木	せんべい	ご飯	豆とツナのカレー 春雨サラダ ゼリー	菓子 オレンジジュース	大豆 ツナ ハム	米 じゃがいも カレールウ はるさめ マヨネーズ ごま	グリーンピース 玉ねぎ トマト ひじき コーン
7	金	ヨーグルト	ご飯	肉豆腐 納豆和え パナナ	いも天 牛乳	豆腐 豚肉 納豆 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ホッ トケーキミックス ごま	糸こんに 人参 玉ねぎ ねぎ 生姜 小松菜 もやし 海苔 パナナ
8	土	クラッカー 牛乳	ご飯	じゃが芋と鶏肉の煮物 中華スープ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (揚げせんべい)	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油	ごぼう 人参 グリンピース ほうれん草 オレンジ
10	月	ビスケット	ご飯	カレイの生姜焼き ごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	カレイ 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 小麦粉 砂糖 パ ター	生姜 ほうれん草 人参 大根 ねぎ わかめ オレンジ かぼ ちゃ
11	火	サンドビスケット 飲むヨーグ ルト	ご飯	*誕生会*おにぎり 鶏のから揚げ ごぼうサラダ (ちくわきゅうり) 春雨スープ いちご	きな粉トースト 牛乳	鶏肉 ツナ ちくわ 豆腐 きな 粉 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ご ま はるさめ 食パン パター	生姜 ごぼう 人参 きゅうり コーン きゅうり 玉ねぎ チン ゲン菜 いちご
12	水	クラッカー	ご飯	おろしハンバーグ 生揚げのとキャベツの味噌汁 パナナ	大学芋 牛乳	豚肉 豆乳 生揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも ごま 油	ひじき 玉ねぎ 大根 しめじ えのき ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ねぎ パナナ
13	木	せんべい	うどん	わかめうどん たらのお好み揚げ 夏みかん缶	中華風炊き込みご飯 牛乳	鶏肉 たら 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 砂糖	人参 キャベツ わかめ ねぎ 夏みかん缶 たけのこ しいた け グリンピース
14	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	手作りふりかけ 鶏肉のマーマレード 焼き 茹で野菜マヨしょうゆ 豆腐のコンソメスープ パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え (せんべい)	ちりめんじゃこ おかか 鶏肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト	米 砂糖 ごま ジャム マヨ ネーズ じゃがいも ホイップク リーム	生姜 ブロッコリー 人参 玉 ねぎ パナナ みかん缶 もも 缶
15	土	ヨーグルト	ご飯	キーマカレー アスパラのスープ オレンジ (ヨーグルト)	菓子 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース アスパラ しいたけ コーン オ レンジ
17	月	せんべい	わかめ ご飯	肉じゃが 小松菜のごまだれ和え いちご	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 マカロニ	人参 玉ねぎ いんげん 小松 菜 もやし いちご
18	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のネギ塩焼き たけのこの土佐煮 じゃがいもと キャベツの味噌汁 夏みかん缶	キャロットケーキ 牛乳	鶏肉 おかか 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小 麦粉 ごま パター	ねぎ にんにく たけのこ キャ ベツ わかめ 夏みかん缶 人 参
19	水	クラッカー	ご飯	照り焼きチキン ごま酢和え 油麩の味噌汁 パナナ	チーズじゃが 牛乳	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 油麩 じゃが いも 油	ほうれん草 人参 わかめ も やし えのき パナナ
20	木	ビスケット	ご飯	赤魚の味噌焼き かぼちゃのグリル 中華スープ メロン	ジャムサンド 牛乳	赤魚 豆腐 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 ごま ジャムサ ンド	かぼちゃ もやし しいたけ チンゲン菜 メロン
3歳以上児クラス そら豆さやむぎ								
21	金	せんべい	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め こんにゃくサラダ 飲むヨーグルト	そら豆ご飯 チーズ 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ 飲むヨ ーグルト チーズ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 砂 糖	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 絹さや 糸こんに えのき ほう れん草 そら豆
22	土	サンドビスケット	ご飯	豆腐のミートソース煮 豆乳コンソメスープ オレンジ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 豆乳 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン オレンジ
24	月	ヨーグルト	ご飯	タラのコーンマヨネーズ焼き ひじきサラダ さつま汁 パナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	たら ハム 豆腐 鶏肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 さつま いも ホットケーキミックス	コーン パセリ 人参 ひじき え のき きゅうり 大根 いんげん パナナ
25	火	サンドビスケット オレンジ ジュース	ご飯	タンドリーチキン じゃがいものき んぴら ウインナーのコンソメス ープ オレンジ	きのこパスタ 牛乳	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 油 パスタ	にんにく 絹さや キャベツ 人 参 玉ねぎ オレンジ えのき しめじ パセリ
26	水	ビスケット	うどん	五目うどん ぎせい豆腐 ブロッコリーごま和え ヨーグルト	ひじきご飯 牛乳	豆腐 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグ ルト 大豆 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま 里芋 米	人参 しいたけ ねぎ ブロッ コリー 大根 わかめ 糸こんに ひじき グリンピース
27	木	せんべい	ご飯	焼肉どんぶり 春野菜のスープ パナナ (牛乳)	スイートポテト 牛乳	豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも さ つまいも パター	生姜 にんにく 人参 ビーマ ン 玉ねぎ かぶ キャベツ アスパラ パナナ
28	金	ゼリー	ご飯	鮭のごま風味焼き 切干大根のサラ ダ かぼちゃの味噌汁 メロン	オレンジ風味フレンチ トースト 牛乳	鮭 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 食パン	人参 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ メロン
29	土	クラッカー 牛乳	ご飯	里芋のツナ煮 マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	ヨーグルト (クラッカー)	ツナ ハム ヨーグルト 牛乳	米 里芋 砂糖 マカロニ マ ヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン オレンジ
31	月	せんべい りん ごジュース	ご飯	たらのかき揚げ かぶのすまし汁 パナナ	たこ焼きポテト 牛乳	たら 油揚げ 豆腐 ちりめん じゃこ 牛乳	米 小麦粉 油 マッシュポテ ト 揚げ玉	枝豆 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ かぶ わかめ パナナ キャベツ 青のり

※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※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。

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	480	15.5~23.9	10.6~15.9	1.5
予定献立栄養量	510	18.6	14.7	1.2
3歳以上児目標	610	19.9~30.7	13.6~20.5	1.8
予定献立栄養量	618	23.5	19.6	1.5