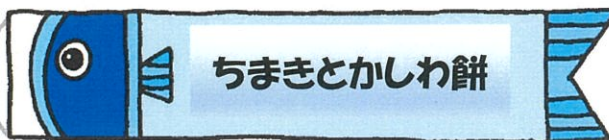




給食だより (5月)



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づつ慣れ、元気な姿を見せてくれます。未満児さんは保育室ドアの窓からちょこんと顔のぞかせたり、以上児さんのお友達は「今日の給食なんですか？」と聞いたりし給食を楽しみにしてくれています。そんな子どもたちに応えられるよう、日々美味しい安全な給食提供をこれからも心がけていきます。



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。6/11(金)に以上児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です。



そら豆のかき揚げレシピ

＜材料 4人分＞

そらまめ	60g	(5～6本)
たまねぎ	60g	1/2個
人参	20g	1/4個
白ごま	適宜	
卵	S1個	
小麦粉	60g	
《水》	100cc	
塩	少々	
揚げ油		

＜作り方＞

- ①たまねぎ・人参を千切りする。
- ②そらまめ・白ごまと①を衣でさっくり混ぜる。
- ③160～170°に熱した油でカラッと揚げ塩をまぶして出来上がり。



令和3年度



5月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	土	クッキー 牛乳	ご飯	炒り豆腐 トマトとしらすの和え物 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽肉、卵、しら す、牛乳	米、サラダ油、砂糖、こ ま、三喜糖	長ねぎ、人参、いんげん、ト マト、小松菜、わかめ、グ レープフルーツ
6	木	クッキー 牛乳	ご飯	赤魚の竜田揚げ きゅうりステック 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋のお好み焼き 牛乳	赤魚、豆腐、油揚げ、牛 乳、しらす	片栗粉、サラダ油、米、 マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、小松菜、長ねぎ、 大根、グレープフルーツ、 コーン、青のり
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 春雨の酢の物 オレンジ	けんちんうどん 牛乳	豆腐、豚挽肉、ハム、牛 乳、油揚げ	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、春雨、砂糖、うどん	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 ねぎ、きゅうり、もやし、オレンジ、 大根、しいたけ、えのき、しめじ
8	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とし グリーンサラダ バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、牛乳	米、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、人参、キャ ベツ、コーン、バナナ
10	月	ウエハース 牛乳	ご飯	唐揚げ 中華きゅうり コールスローサラダ オレンジ	ブアマンケーキ (牛乳)	鶏肉、ハム	片栗粉、米、サラダ油、三喜 糖、ごま油、小麦粉、砂糖	生薑、きゅうり、キャベツ、 人参、オレンジ
11	火	卵せんべい 牛乳	ご飯	かれいのみぞれ煮 青菜のお浸し わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	バームクーヘン 牛乳 (チョコウエハース)	かれい、かつお節、豆 腐、牛乳	米、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、小松菜、かぶ、 パイナップル
12	水	ゼリー	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	さつま芋ドーナツ 牛乳	鶏挽肉、豆乳、ピザチー ズ、ベーコン、牛乳	食パン、サラダ油、バ ター、小麦粉、砂糖、さ つま芋	南瓜、玉ねぎ、人参、かぶ、 キャベツ、万能ねぎ、グレー プフルーツ
13	木	甘辛せんべい りんごジュース	和風スパ グッティ	中華サラダ 春野菜スープ オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	ベーコン、ささみ、牛乳	スパゲッティ、サラダ 油、砂糖、ごま、ごま 油、米	人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、の り、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、 キャベツ、アスパラ、オレンジ
14	金	ビスケット 牛乳	こいのぼり いなり	～誕生会～ しらすとしが芋のチーズガレット ほうれん草とひじきのごまマヨ和え フルーツ寒天	こいのぼりクレープ	油揚げ、チーズ、しら す、ツナ	米、砂糖、じゃが芋、サラダ 油、こま、マヨネーズ、ごま 油、砂糖	きゅうり、のり、きゅうり、プチトマ ト、ほうれん草、人参、ひじき、寒 天、りんご、イチゴ、ミカン缶
15	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め オクラとわかめの酢の物 オレンジ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、しらす、 牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、いんげん、玉ねぎ、生薑、にん にく、きゅうり、わかめ、おくら、オ レンジ
17	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	さばの味噌煮 小松菜のおかか和え なら玉スープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 和え	さば、かつお節、卵、 ヨーグルト	砂糖、米、ごま油、片栗 粉	生薑、小松菜、人参、にら、人参、玉 ねぎ、グレープフルーツ、白桃缶、り んご、ミカン缶、バナナ
18	火	サラダせんべい オレンジジュース	食パン	春野菜のクリームシチュー 大根サラダ オレンジ	焼き芋 牛乳	鶏肉、牛乳、ハム	食パン、じゃが芋、バター、 小麦粉、サラダ油、砂糖、ご ま、さつま芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、か ぶ、胡さや、大根、人参、 きゅうり、オレンジ
19	水	塩せんべい	ご飯	ウインナーとしが芋のトマト煮 豆菜サラダ ヨーグルト	ロールケーキ 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 油、米	玉ねぎ、トマト缶、パセリ、 小松菜、もやし、人参
20	木	プリン	ご飯	赤魚の梅しそ焼き さつま芋サラダ すいとん オレンジ	南瓜とチーズの蒸し パン 牛乳	赤魚、ハム、ヨーグル ト、油揚げ、牛乳、チー ズ、卵	米、小麦粉、サラダ油、砂 糖、さつま芋、小麦粉、しら だき、砂糖、サラダ油	ねり梅、大葉、きゅうり、人 参、大根、ごぼう、万能 ねぎ、オレンジ、南瓜、レーズ ン
21	金	チョコウエハース 牛乳	ご飯	豆腐の落とし揚げ ブロッコリー 切干大根煮 バナナ	味噌ラーメン	豆腐、ツナ、油揚げ、豚 挽肉	米、片栗粉、ごま、サラ ダ油、三温糖、ラメー ン、砂糖	万能ねぎ、ひじき、枝豆、ブロッ コリー、切干大根、人参、小松菜、パ ナ、キャベツ、もやし、人参、長 ねぎ、生薑、にんにく
22	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	鶏肉としが芋の煮物 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉、牛乳	米、じゃが芋、しらた き、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
24	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	チーズ入り卵焼き スティック野菜 すき昆布の煮物 オレンジ	シュガートースト 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、 高野豆腐、牛乳	米、じゃが芋、しらたき、サラダ 油、砂糖、食パン、マーガリン、グラ ニュー糖	人参、ピーマン、きゅうり、 すき昆布、オレンジ
25	火	チーズ	麻婆茄子丼	れんこんサラダ きのこたっぷり味噌汁 グレープフルーツ	夕焼けご飯 牛乳	豚挽肉、牛乳、しらす	米、サラダ油、三喜糖、 片栗粉、マヨネーズ、こ ま	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 ねぎ、なす、れんこん、きゅうり、し めじ、エノキ、しいたけ、なめこ、グ レープフルーツ
26	水	クッキー 牛乳	ジャ ー 麺	ほうれん草とささみのナムル 中華スープ パイナップル	おこし風フレーク 牛乳	豚挽肉、ささみ、えび、 牛乳	中華麺、砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま、ワンタ ン、マーガリン	生薑、きゅうり、たけのこ、人参、長 ねぎ、万能ねぎ、ほうれん草、もや し、玉ねぎ、チンゲン菜、パイナッ プル
27	木	青のりせんべい 野菜ジュース	天津飯	小松菜のごま和え 油麩とキャベツの味噌汁 オレンジ	黒蜜がけきな粉プリ ン	卵、牛乳、きな粉	米、砂糖、サラダ油、こ ま、油麩、黒砂糖	ただのこ、しいたけ、万能 ねぎ、グリーンピース、小松菜、 もやし、人参、キャベツ、オ レンジ
28	金	ヨーグルト	ロールパン	たらのピザ風味焼き 粉ふき芋 カミカミサラダ バナナ	ただのこご飯 乳酸菌飲料	たら、ベーコン、乳酸菌 飲料、油揚げ	バターロール、サラダ 油、砂糖、じゃが芋、ご ま油、ごま、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、切 干大根、刻み昆布、きゅうり、パ ナ、干しいたけ、ただのこ
29	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油	人参、玉ねぎ、ピーマン、に んにく、生薑、小松菜、もや し、グレープフルーツ
31	月	せんべい りんごジュース	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 卵スープ オレンジ	コロコロ揚げ	鮭、卵、高野豆腐、きな 粉	米、マーガリン、砂糖、 片栗粉、サラダ油	キャベツ、人参、もやし、玉 ねぎ、えのき、万能ねぎ、チ ンゲン菜、オレンジ

※ () 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	504	18.2	16.6	1.1
3歳以上児目標	610	20~31	14~21	-
予定献立栄養量	606	22.1	19.8	1.5