

5月 予定献立表

令和4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)
2	月	牛乳 クッキー	ご飯	鮭のオーロラソース焼き 添え野菜 キャベツのミルクスープ グレープフルーツ	(牛乳) チーズスコーン	牛乳、鮭、スキムミルク、ダイスチーズ	ご飯、じゃが芋、さつま芋、小麦粉	パセリ、ブロッコリー、ゆかり、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ、グレープフルーツ
6	金	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	富山県高岡市のご当地メニュー なっばコロッケ 添え野菜 凍り豆腐と若布の味噌汁 パイン	(牛乳) ババロアシュークリーム 甘辛せんべい	牛乳、大豆、チーズ、豚ひき、卵、凍り豆腐	ご飯、じゃが芋、ババロアシュークリーム、甘辛せんべい	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、トマト、若布、玉ねぎ、人参、切り干し大根、パイン
7	土	せんべい	ご飯	赤魚のさっぱり煮 ごぼうとコーンのサラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、うずら卵、かまぼこ、ロースハム	ご飯、里芋、白ごま	大根、人参、生姜、スリムネギ、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、コーン、バナナ
9	月	牛乳 卵ボーロ	ご飯	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 豆腐とふのりの味噌汁 オレンジ	(牛乳) ジャージャー麵	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、豚ひき	ご飯、さつま芋、白ごま、中華麵	生姜、青ピーマン、玉ねぎ、ふのり、長ねぎ、ほうれん草、オレンジ、たけのこ水煮
10	火	ヨーグルトいちご ソースかけ	ご飯	たらのトマト煮 アスパラと卵のソテー バナナ	牛乳 かまぼちのチーズケーキ	牛乳、たら、卵、クリームチーズ、生クリーム	ご飯、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、ブロッコリー、ホールトマト、パセリ、アスパラ、人参、バナナ、かまぼち
11	水	牛乳 おかき	食パン	はんぺんチーズフライ 添え野菜 さつま芋の豆乳スープ 夏みかん	(牛乳) 若布とツナの混ぜご飯	牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、ロースハム、卵、ベーコン、豆乳、しらす、まぐろ水煮	食パン、さつま芋、ご飯、白ごま	ミニトマト、スナックエンドウ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、パセリ、夏みかん、若布
12	木	プリン	ご飯	カレーのごま照り焼き オクラと長芋のゆかり和え 若竹汁 パイン	牛乳 バナナ巻きクレープ	牛乳、カレー、絹ごし豆腐、ホイップクリーム	ご飯、白ごま、黒ごま、長芋、クレープ生地、チョコレートソース	オクラ、人参、ゆかり、若布、たけのこ、スリムネギ、パイン、バナナ
13	金	牛乳 ココアウエハース	スパゲッティ	ナポリタン スナックエンドウのサラダ フルーツ杏仁	(牛乳) ひじきトースト	牛乳、ウインナー、まぐろ水煮、卵、杏仁豆腐の素、牛乳、とろけるチーズ	スパゲッティ、食パン、白ごま	人参、青ピーマン、玉ねぎ、パセリ、スナックエンドウ、パイン缶、白桃缶、みかん缶、ひじき
14	土	甘辛せんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ 添え野菜 キャベツと昆布の煮物 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、卵、さつま揚げ	ご飯、菓子	玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、人参、キャベツ、ごぼう、しらたき、昆布、オレンジ
16	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鮭の西京焼き 小松菜のごま和え かきたま汁 パイン	(牛乳) みたらしポテトもち	牛乳、鮭、鶏むね、木綿豆腐、卵	ご飯、白ごま、花魁、じゃが芋	小松菜、人参、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、パイン、青のり
17	火	フルーチェいちご	ご飯	鶏肉の中華煮 春雨の酢の物 グレープフルーツ	牛乳 りんごのコンポート	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、卵、ホイップ	ご飯	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、春雨、きゅうり、もやし、グレープフルーツ、りんご
18	水	牛乳 ゴーフレット	ロールパン	スペイン風オムレツ 添え野菜 もずくスープ バナナ	(牛乳) 磯風味おにぎり	牛乳、卵、ベーコン、木綿豆腐、しらす干し	ロールパン、じゃが芋、ご飯、白ごま	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、トマト、アスパラガス、もずく、人参、オクラ、スリムネギ、バナナ、青のり
19	木	牛乳 サンドビスケット	ご飯	ポークカレー 春野菜のタルタルサラダ キウイ (牛乳)	ジョア白ぶどう おこしフレーク	牛乳、豚こま、卵、ジョア白ぶどう	ご飯、じゃが芋、マッシュマロ、コーンフレーク、あられ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、パセリ、キウイ
20	金	ヨーグルト	ご飯	赤魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの中華漬け どさんこ汁 オレンジ (牛乳)	りんごジュース サブレ 揚げせんべい	牛乳、赤魚、豚こま	ご飯、じゃが芋、サブレ、揚げせんべい	きゅうり、玉ねぎ、もやし、人参、ぶなしめじ、コーン、長ねぎ、生姜、にんにく、オレンジ、りんごジュース
21	土	磯風味せんべい	ご飯	鶏肉とアスパラの塩炒め トマトとしらすの和え物 りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、卵、しらす干し	ご飯、白ごま	アスパラ、人参、ぶなしめじ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、りんご
23	月	牛乳 ココアウエハース	ご飯	たらと野菜のごま味噌煮 きのこサラダ グレープフルーツ	(牛乳) そら豆の焼きコロッケ	牛乳、たら、ベーコン、ダイスチーズ	ご飯、里芋、白ごま、じゃが芋	大根、人参、しらたき、いんげん、ぶなしめじ、えのきだけ、きゅうり、若布、グレープフルーツ、そらまめ、玉ねぎ
24	火	フルーチェりんご	ご飯	誕生会 たけのこご飯 コーンしゅうまい 添え野菜 春雨とほうれん草のスープ みかんゼリー	牛乳 豆乳フレンチトースト	牛乳、油揚げ、豚ひき、木綿豆腐、卵、豆乳	ご飯、白ごま、食パン	たけのこ、しいたけ、グリーンピース、玉ねぎ、コーン、ミニトマト、スナックエンドウ、春雨、人参、ほうれん草、みかんゼリー、みかん缶
25	水	牛乳 せんべい	ミルクパン	春野菜のクリームシチュー 小松菜と切干大根のサラダ パイン	(牛乳) アスパラとベーコンのおにぎり	牛乳、鶏もも、生クリーム、ロースハム、ベーコン	ミルクパン、じゃが芋、ご飯	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、スナックエンドウ、小松菜、きゅうり、切り干し大根、刻みのり、パイン、アスパラガス
26	木	牛乳 パイ	ご飯	カレーの中華あんかけ ささ身とレタスのごまヨ和え バナナ	(牛乳) かまぼちのきな粉団子	牛乳、カレー、ささ身、スキムミルク、きな粉	ご飯、白ごま	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、レタス、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、かまぼち
27	金	牛乳 いちごサブレ	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 千切りポテトサラダ オレンジ	(牛乳) ドーナツ	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき、卵、ロースハム	ご飯、じゃが芋	玉ねぎ、しいたけ、人参、きゅうり、パセリ、オレンジ
28	土	甘辛せんべい	ご飯	たらのビザ風味焼き 里芋の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、たら、とろけるチーズ、大豆	ご飯、里芋、豆魁	玉ねぎ、コーン、青ピーマン、小松菜、長ねぎ、バナナ
30	月	牛乳 ビスケット	ゆかりご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 若布ときゅうりのごま酢和え パイン	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚もも、しらす干し、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、さつま芋、黒ごま	ゆかり、生姜、キャベツ、トマト、きゅうり、若布、人参、パイン
31	火	プリン	ご飯	赤魚のおろし煮 小松菜のなめたけ和え 五目味噌汁 キウイ	牛乳 ビーフン炒め	牛乳、赤魚、大豆、豚ひき	ご飯、じゃが芋、ビーフン	大根、スリムネギ、生姜、小松菜、人参、なめたけ、若布、長ねぎ、キウイ、玉ねぎ、にら、干しいたけ

※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	1.4
予定献立栄養量	553	22.8	16.2	1.2
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	1.5
予定献立栄養量	655	28.8	20.7	1.4

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



給食だより 5月



新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食もお友達や先生と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

5月5日はこどもの日

もともと5月5日は「端午の節句(たngoのせっく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。

1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

かしわもち



柏の葉でおもちを包んだものが柏もちです。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちない、というところから、“子孫繁栄”の縁起を担ぐとされています。

ちまき



ちまきには、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味が込められているそうです。

ちまきは中身は北日本、東日本の中身は「おこわ」、西日本の中身は「細長いお団子」が一般的となっています。

たけのこ



成長が早く、生命力にあふれたタケノコは、こどもの日にぴったりの食材。竹にあやかっただけですぐすくすくと育ってほしいとの願いが込められています。

かつお



端午の節句には、魚を食べてお祝いすることもあります。「勝男」とも書けるカツオは、強くたくましくとの思いが込められています。



初夏の味覚である【そら豆】。ぷっくりとしたさやの中から出てくる丸々とした豆の様子から「おたふく豆」とも呼ばれます。

そら豆の旬は5~6月です。たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などは多いのが特徴です。

そら豆の焼きコロッケ

材料(大人4人分)

- | | | | |
|----------|------|-------|------|
| ・じゃが芋(大) | 2個 | ・小麦粉 | 適量 |
| ・そら豆 | 10個 | ・卵 | 適量 |
| ・塩 | 少々 | ・パン粉 | 適量 |
| ・チーズ | 30g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・料理酒 | 小さじ2 |
| ・オリーブオイル | 適量 | | |



作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、乱切りにして塩少々を加えた熱湯で茹でた後つぶす。
- ②そら豆は塩少々を加えた熱湯で茹でて薄皮をむく。チーズは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル少々を熱して玉ねぎを炒め、Aで調味する。
- ④①、②、③合わせて小判型にまとめる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、オリーブオイルで焼く。

