



給食献立表 5月

あいあい保育園
H28. 5. 2

	3歳未満のおやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
2 (月)	えびせん	☆こどもの日のお祝い会 カレーピラフ こいのぼりえびフライ 中華風サラダ ももゼリー	牛乳 かしわもち	ベーコン えび 卵 ハム つぶあん 牛乳	米 油 パン粉 小麦粉 白玉粉 ゼリー	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり もやし キャベツ マッシュルーム	559 657
3 (火)	憲法記念日の日でお休み						
4 (水)	みどりの日でお休み						
5 (木)	こどもの日でお休み						
6 (金)	ハピター	ごはん ポークピカタ トマト 千草和え いちご	牛乳 煎茶クッキー	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 油 小麦粉 マーガリン	ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 煎茶	533 653
7 (土)	親子遠足にてお弁当をお願いいたします						
9 (月)	クッキー	ごはん ひじき入りハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 大学芋	合挽き肉 牛乳 ひじき 卵 ごま かつおぶし	米 パン粉 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	574 682
10 (火)	野菜スタック	麦ごはん 炒り鶏 にゅうめん ほうれん草のごま和え いちご	牛乳 マヨネーズケーキ	鶏肉 牛乳 卵	米 麦 里芋 こんにゃく そうめん 小麦粉	人参 干しいたけ ごぼう れんこん いんげん 玉ねぎ ほうれん草 いちご ねぎ	528 633
11 (水)	バナナ	ジャージャー麺 ごまじゃこサラダ バナナ	牛乳 ホットドック	豚ミンチ 牛乳 ごま しらす ウインナー 赤味噌	中華麺 パターロール でんぷん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ ねぎ	560 639
12 (木)	パウムハム	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト ココロチーズのカレーサラダ オレンジ	牛乳 マドレーヌ	サゴシ 牛乳 卵 チーズ ハム	米 麦 マカロニ 小麦粉 マーガリン でんぷん 油	生姜 トマト きゅうり トマト オレンジ	525 641
13 (金)	あられ	手作りパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	あさりのむき身 牛乳 ハム	強力粉 小麦粉 マーガリン クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ きゅうり バナナ	491 520
14 (土)	エントリー ビスケット	きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	油揚げ 牛乳 ハム わかめ 赤板かまぼこ	うどん ミニドーナツ	ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	410 500
16 (月)	バナナ カステラ	ごはん そら豆のかき揚げ トマト シルバーサラダ いちご	牛乳 きな粉団子	えび きな粉 ハム 牛乳	米 油 小麦粉 春雨 でんぷん 白玉粉	そら豆 玉ねぎ 人参 コーン トマト きゅうり ごぼう いちご	533 656
17 (火)	ビスコ	麦ごはん ぎせい豆腐 すまし汁 青菜ともやしのおひたし ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 麦 油 ミニゼリー さつまいも じゃがいも	干しいたけ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん	452 591
18 (水)	おとつと	ごはん トン天 トマト ひじきのミルクソーダ オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 牛乳 卵 ひじき オレンジクリーム ハム ごま	米 油 食パン 油	紅生姜 トマト きゅうり キャベツ コーン オレンジ	560 676
19 (木)	チーズ クラッカー	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 原宿ドック	豚肉 ウインナー 牛乳 大豆の水煮 ツナ缶	強力粉 小麦粉 原宿ドック じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	588 670
20 (金)	ミニドーナツ	☆お誕生日メニュー アラスカごはん 花畑しゅうまい トマト ポイル野菜の胡麻和え いちご	牛乳 パースティケーキ	豚ミンチ 牛乳 卵 ごま 生クリーム	米 小麦粉 ぎょうざの皮	アラスカ 玉ねぎ しいたけ 人参 トマト キャベツ きゅうり いちご	560 639
21 (土)	ガーフライ	五目やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 星たべよ	豚肉 牛乳 卵 削り節	中華麺 星たべよ 天かす	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし バナナ 青海苔	505 600
23 (月)	ロール カステラ	ごはん 若鶏と大豆の香りしめ トマト おからサラダ ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	鶏肉 牛乳 卵 水煮大豆 ハム ごま おから	米 マーガリン 小麦粉 コーンフレーク ミニゼリー	パセリ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン トマト 生姜 レーズン	551 610
24 (火)	カルシウム Eハース	麦ごはん 豆腐ナゲット カラフルサラダ オレンジ	お茶 お好み焼き	鶏ミンチ 豆腐 卵 ハム ちくわ	米 麦 でんぷん 油 さつまいも	玉ねぎ 長ネギ 人参 キャベツ 青豆 きゅうり バナナ かつお かつお	486 618
25 (水)	ハピター	味噌ラーメン ミニ春巻き 杏にフルーツ	お茶 きんぴらおにぎり	豚肉 なんと 春巻き 牛乳 寒天 ごま 赤味噌	中華麺 米 ごま油	ごぼう 人参 キャベツ バナナ もやし ねぎ きくらげ フルーツミックス	553 626
26 (木)	ホロ チーズ	ごはん 魚の南蛮漬け トマト オレンジ スナックえんどうとベーコンのソテー	牛乳 チーズ蒸しパン	サゴシ 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 でんぷん 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト オレンジ スナックえんどう	550 644
27 (金)	クッキー	麦ごはん ゆで鶏とキャベツのさっぱり和え かぼちゃのマヨサラダ いちご	牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 牛乳 チーズ ハム 卵 ごま	米 麦 食パン マーガリン じゃがいも	キャベツ かぼちゃ きゅうり スナック トラフィッシュ 人参 らっきょう	490 556
28 (土)	野菜スタック	中華丼 わかめの卵スープ バナナ	牛乳 ポップコーン	豚肉 えび イカ 牛乳 卵 わかめ ごま	米 ごま油 うずら卵 ポップコーン	キャベツ きくらげ 人参	538 620
30 (月)	サブシ	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのゆかり和え ししゃもの天ぷら ミニゼリー	牛乳 みるくもち	豚ミンチ 豆腐 ししゃも 卵 きな粉	米 ごま油 油 でんぷん ミニゼリー 小麦粉	玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 人参 きゅうり ゆかり	550 600
31 (火)	バナナ	ごはん すき焼き風煮 かき玉汁 ふりかけ オレンジ	牛乳 手作りラスク	牛肉 卵 ふりかけ 生クリーム 水あめ アーモンド	米 焼き豆腐 でんぷん 糖 こんにゃく 餛飩 マーガリン	白菜 ごぼう 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 長ネギ オレンジ	588 670



給食だより 5月



すがすがしい春の季節となり、こいのぼりも優雅になびいて過ごしやすい時期となりました。が、新生活が始まり気持ちと脳みそと体がバランスを崩してしまいがちな時期でもあります。5月にはGWもあります。生活リズムが崩れやすいので意識して過ごしていきましょう。新しいお友達も少しずつ笑顔が見られるようになり、園内を自由に探検しています。大きいお友達は海賊船の広場やお山のアスレチックでのびのびと体をしっかり使って遊んでいるので、4月から「おかわり」の連呼です。しっかり動いて、しっかり食べて、しっかり寝る。生活リズムを作るコツです。熊本地震では多くの方が不自由な生活を送られています。お水のありがたさや食事ができることのありがたさを今一度考えて、お水の出しっぱなしや食材の無駄遣いや非常持ち出し袋の準備、災害時の再確認をご家族で意識してみましょ。

☆子供たちの給食タイム☆

土曜日の給食風景☆

共働きのご家庭も増え、土曜日もお仕事の保護者の皆様。お疲れ様です。でもご安心ください。おうちの方がお仕事頑張っているから〜と子どもたちも元気に遊んで、モリモリ給食も食べていますよ。バス送迎のお友達も土曜日は保護者の方と一緒に朝の身支度の用意が出来ているので嬉しそうでした。(*_*)

本日のメニューは♡シーフードピラフ・コーンスープ・バナナ♡



☆栄養学のススメ☆

5月のアスパラがすごい！！

アスパラから発見された「アスパラギン」 疲労回復に効果てきめんの栄養成分

名前の由来となったアスパラギンはアミノ酸の一種。疲労回復効果が高く、栄養剤や栄養ドリンクにも多く取り入れられているので旬のこの時期、是非たっぷり摂りたいものです

動脈硬化の予防に効果のあるルチンがなんと冬場の6.7倍！
年中出回っていますが、国内産の旬は春から初夏にかけて。太陽の恵みでビタミンたっぷり、食感と甘みが楽しめる 食材。ダイエットにもうれしい、低カロリー高栄養の野菜です。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^^)! そら組 T・Hくん家です。

家族構成 チチ・ハハ・マミー（祖母）・ヒート（4人暮らし）。

4月25日（月）カレーうどん おにぎり ツナサラダ

前日のカレーが残っていたのでヒートのご要望どおりカレーうどんです。マミーの好きな油揚げとヒートの好きなぶなしめじだけ追加して後はおだしの追加でお手軽メニューです。おにぎりはヒートもラップに包んで自分のおにぎりをにぎにぎ！！

4月26日（火）ごはん 手羽元甘辛煮 キャベツどっさりサラダ

チチとヒートが鶏肉大好きなので、今日は手羽元がメインになりました。骨の周りの軟骨もバリバリ食べるのがたまらないようです。この手羽元はいつも大好評で取りあいになっちゃいます。キャベツはわたしの実家の両親が毎食前にまず食べていて、そこで気に入ったのか？！くせになっちゃったのか？！ヒートも大好きでキノシタショウテンのドレッシングをかけて食べています。

4月27日（水）豚丼 わかめの味噌汁 新玉ねぎのレンジ蒸し

ヒートと2人での夕ご飯だったので、パッパと食べちゃいたったので丼ぶりです。（汗）けど・・・ヒートにはいまいちだったようで、残念ながら少し残っちゃいました（泣）。親子丼の方が良かったみたいです。

（母）

私自身あまり料理が得意ではないので、クックパットやレシピ本に頼りばなしです。（汗）その方が味は間違っていないかなと思ひ（笑）それでもチチとマミーとヒートが「うまっ」「おいし」と言って良い表情してもらえるとすごく嬉しいですね☆ありがたいです。栄養面ではそんなに意識できていないので、昼のあいあいの給食に感謝感謝です☆（給食室）

かわいい呼び名でかわいいご家庭が想像できました。かわいい素敵な食事の時間が過ごせてますね。先日の総会後の親睦会でのキノシタショウテンのドレッシング↑給食室ではすごーく気に入ってました（笑）皆さんから美味しかったと聞いてますます（笑）お料理が得意でなくても一生懸命家族のことを考えながら、できたご飯は愛情満点です。毎日の積み重ねでしっかりしたハハになれます。日々の努力、影ながら応援しています。献立表のレシピ本もぜひ参考にさせていただきますね。突然の依頼に快く受けてくださり、ありがとうございました。

給食のレシピ本

5月24日の豆腐ナゲットの作り方（4人分）

★材料

鶏ミンチ100g 木綿豆腐 1丁 玉ねぎ1/2個
人参1/2本 長ネギ 1/2本 卵1個 片栗粉 大さじ2 塩
コショウ 少々

- ① 豆腐は絞っておく。
- ② 玉ねぎ、長ネギ、人参はみじんきりする。
- ③ 鶏ミンチに①②と卵を合わせて調味料を混ぜてよく練る。硬さは片栗粉で調整する。
- ④ 小判型に整形する。
- ⑤ 油で揚げ、ケチャップを添える。



“ほっとはうす”をご存じですか？パンやおやつを販売しています。保育園の玄関にシステムなど掲示していますのでご覧頂きぜひご利用くださいませ。