



# 給食献立表 5月

あいあい保育園

H29. 4. 28

	3歳10歳 献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉”	“熱・力”	“体調”	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
				を作る食品 あか	の元になる食品 きいろ	を整える食品 みどり	
1 (月)	ベビーカ ステラ	ごはん ぎせい豆腐 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 牛乳 味噌 卵 わかめ 豆腐 油揚げ ごま	米 さつまいも 油	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 きゅうり オレンジ ねぎ	519 640
2 (火)	甘せんべい	☆こどもの日のお祝い会 カレーピラフ こいのぼりエビフライ 中華風サラダ お祝いゼリー	牛乳 かしわもち 	えび 牛乳 卵 つぶあん ハム	米 白玉粉 パン粉 油 小麦粉 春雨 お祝いゼリー	きゅうり 人参 きくらげ	609 689
3 (水)	憲法記念日でお休みです						
4 (木)	みどりの日でお休みです						
5 (金)	こどもの日でお休みです						
6 (土)	クッキー	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏ミンチ 牛乳 卵 味噌 わかめ	米 おにぎりせんべい 油	ほうれん草 紅生姜 ねぎ	504 606
8 (月)	ビスケット	ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーの塩っぺ和え ミニゼリー	牛乳 煎茶クッキー	合挽き肉 牛乳 塩っぺ 卵	米 じゃがいも パン粉 ミニゼリー 小麦粉 マーガリン	ブロッコリー 玉ねぎ 茶 しめじ えのき ねぎ	483 573
9 (火)	きな粉 トースト	麦ごはん たけのこ団子 トマト 人参とツナのきんぴら オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏ミンチ ツナ缶 牛乳	米 麦 でんぷん 油 食パン オレンジクリーム	たけのこ 生姜 トマト 人参 オレンジ	552 695
10 (水)	バナナ	ごはん すきやき風煮 味噌汁 ほうれん草のしらす和え ゴールドキウイ	牛乳 きな粉団子	牛肉 牛乳 きな粉 味噌 しらす 焼き豆腐	米 白玉粉 麩 糸こんにゃく	玉ねぎ ほうれん草 人参 白菜 しめじ えのき ねぎ ゴールドキウイ	574 652
11 (木)	パウムクハシ	手作りパン クラムチャウダー コーンサラダ バナナ	牛乳 原宿ドック	牛乳 あさり ハム ベーコン	強力粉 小麦粉 じゃがいも 油 原宿ドック	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ コーン キャベツ バナナ きゅうり	460 539
12 (金)	せんべい	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト マカロニサラダ いちご	牛乳 バナナマフィン	サゴシ ハム 牛乳 卵	米 麦 油 でんぷん マカロニ マーガリン 小麦粉	生姜 トマト きゅうり バナナ いちご	565 681
13 (土)	シガーフライ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スティックパン	豚肉 牛乳 卵 けずりぶし	中華麺 スティックパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし バナナ 青海苔	554 656
15 (月)	バナ カステラ	麦ごはん ポークピカタ カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 卵 牛乳 ハム	米 麦 クラッカー いちごジャム さつまいも ミニゼリー	ねぎ パプリカ きゅうり かぼちゃ	583 673
16 (火)	ビスコ	ごはん そら豆入りかき揚げ トマト 千草和え ゴールドキウイ	牛乳 どらやき	えび 牛乳 つぶあん ちくわ 卵	米 ホットケーキミックス 油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ そら豆 人参 ごぼう トマト ほうれん草 もやし ゴールドキウイ キャベツ	552 695
17 (水)	あつとと	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 杏仁フルーツ	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 なんと ハム チーズ 牛乳 卵 寒天 ぎょうざ ごま	中華麺 食パン 油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 フルーツミックス ねぎ バナナ	574 652
18 (木)	チーズ クラッカー	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え いちご	牛乳 じゃがいも団子	豚肉 えび イカ ししゃも 卵 牛乳 うずら卵	米 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ きゅうり ゆかり いちご きくらげ	518 643
19 (金)	ミートナツ	手作りパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	ウインナー 卵 牛乳 たこやき ツナ缶	強力粉 小麦粉 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ エンドウ	560 639
20 (土)	シガーフライ	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星食べよ	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 星たべよ	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 バナナ ねぎ	565 681
22 (月)	ロール カステラ	☆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 ポイル野菜のごま和え いちご	牛乳 パースティケーキ	豚ミンチ 牛乳 ひじき 生クリーム 卵	米 春雨 ごま油 小麦粉	アラスカ 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり もやし 人参 いちご	451 510
23 (火)	カシウメ アイス	ごはん 炒り鶏 すまし汁 ゴールドキウイ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 牛乳 卵 ココア わかめ	米 小麦粉 マーガリン 角こんにゃく 里芋	ほうれん草 もやし ごぼう 人参 れんこん たけのこ えのき ねぎ ゴールドキウイ	516 618
24 (水)	ハピーターン	ジャージャー麺 ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ポテトサンド	豚ミンチ しらす ごま ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 バターロール じゃがいも	キャベツ きゅうり バナナ フルーツミックス 人参 コーン	533 606
25 (木)	ポーロ チーズ	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 トマト ミニゼリー	牛乳 マヨネーズケーキ	鶏肉 牛乳 ハム 卵	米 麦 ミニゼリー 小麦粉	キャベツ スパニッシュ かぼちゃ らっきょう きゅうり 赤パプリカ 人参 トマト	552 621
26 (金)	クッキー	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのゴマネーズ かき玉汁 オレンジ	牛乳 シリアルバー	鮭 ひじき 牛乳 卵 ごま	米 コーンフレック マーガリン マシュマロ でんぷん	人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ オレンジ	440 546
27 (土)	こどもまつり						
29 (月)	バナナ	味噌カツ丼 かにカマサラダ なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 卵 牛乳 チーズ かにカマ 赤味噌 ごま 豆腐	米 パン粉 油 ミニゼリー ホットケーキミックス	キャベツ にんにく きゅうり なめこ ねぎ	535 630
30 (火)	せん べい	ごはん 高野豆腐の卵とじ ふりかけ 青菜のおひたし ゴールドキウイ	牛乳 手作りラスク	高野豆腐 ふりかけ 卵 生クリーム 牛乳	米 食パン アーモンド マーガリン	玉ねぎ 干しいたけ 絹さや 人参 青菜 ゴールドキウイ	580 650
31 (水)	チーズ	麦ごはん 金平コロッケ トマト スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 みるくもち	合挽き肉 牛乳 ハム 卵	米 麦 じゃがいも パン粉 油 でんぷん サラスパ	人参 ごぼう トマト きゅうり オレンジ	578 665



# 給食だより 5月

すっかり春になり、子どもたちも新しいクラスや先生と一緒に楽しく元気に過ごしています。給食の残量もないどころか、足りないくらいの食欲です。給食室は嬉しいかぎりです。!(^\_^)!

「いただきます、ごちそうさま」を言って食事をしていますか？ 園だけでなく、ご家庭でもご飯やおやつを食べる時、まず大人の私たちが挨拶をして真似っこから習慣ついていけたらスムーズにいけるので、まずは私たちから見本を見せていきましょう。生活や環境に慣れるのが早い子供たちを見習いながら笑顔の元気パワーをもらって、おいしい給食を提供していきたいと思います。春らしいメニューたっぷりです。レシピ等知りたい方は遠慮なく給食室までお越しください。



## 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。コンビニやファーストフードでも食材あってこそ、作る人があってこそその食品です。食材にいただきます。



## 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」の“ちそう”は漢字で「馳走」と書き「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかわってきます。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

## ☆食に関するこ・と・わ・ざ☆

### たい 鯛も一人はうまからず

豪華な食事でも1人で食べるのは美味しくないという意味。食事の雰囲気は大事であることのとえ

## 突撃となりの晩ごはん

今月はYくん、Tくん、Hちゃん宅の晩ごはんです。

4月18日(火) たけのこごはん 鮭と鶏肉のホイル蒸し ひじきの煮物 たたききゅうり 味噌汁

たけのこをもらったので、迷わずたけのこご飯にして、家ではホイル蒸しは結構します。鶏を入れるとだしも出るので、少しだけ入れます。YとTもひじきの煮物は大豆だけは食べてくれるので、我が家での定番メニューです。きゅうりはスルーされます。(汗)

4月20日(木) ごはん 豚肉のソテー 千切りキャベツ マカロニサラダ がんも(枝豆入り)の煮物 味噌汁

Tが大好きなマカロニサラダ!!一番好きなマカロニサラダの組み合わせバージョン!!きゅうり、ツナ(^v^) サラダボールを抱えてまで食べます。(;><) Yはそこまでは好きではないというか、Yは結構何でも食べてくれます。そしてうちでは定番の生協の枝豆入りがんもを甘めに煮ます。生協様様です!

4月23日(日) カレーライス 春雨のサラダ ちくわの磯辺揚げ

週末の定番!!カレー(^o^)今日は豚肉でカレーをしました。そしてこれも我が家の定番。春雨サラダ、きゅうりとハムを入れてマヨネーズで味付けです。我が家ではよく春雨を使います。安いし何でも使えるから!!家の男3人はカレーを飲み物だと思っているようです。

(母より)

去年の年末あたりから旦那が健康(太りすぎ)の為にご飯の前にキャベツのせん切りを山盛り食べるようにしていて、見た目にはほとんど分からないけど、体重で言えば8kgベルトの穴は+2個ぐらい変化したので、最近私も食べていたら、生野菜のサラダを食べなかったYとTも量は少しですが、食べるようになってきました。ドレッシングはできるだけオイルが少なめを選んでます。皆さんもご存知の通り、1家は全体的に大きめなので少しずつですが、1家は標準に近づけるように野菜を食べ続けたいと思います!!1家ファイヤー!!

(給食室より)

1家らしい食卓が想像できました。いつも元気はつらつ3兄妹☆お兄ちゃん2人は毎日給食室へおかわりに来てくれます。食べっぷりには見ているこちらスッキリさせてもらってます。大量調理としてお母さんもある意味私たちと同じ職種(笑)食材と健康に気を配って毎日の家事、育児、お仕事にと頭の下がる思いです。1家がスリムになる時までーあいあい防衛隊!1家ファイヤー!!あいあいファイヤー!!!オー!!!

## ☆お野菜の効能☆

**春野菜**：早春にはフキノトウなどの芽吹き野菜が顔を出し、その苦みが、冬の間に人間の体に溜まった老廃物を排出して体を目覚めさせてくれます。

**スナッフえんどう**：シミやそばかすの一因となる活性酸素を除去する、抗酸化ビタミンのβ-カロテンやビタミンCが豊富。カロテンは脂質と一緒に摂ると吸収率が高まるので、油で炒めたりマヨネーズで和えるのも良いですね。また、ビタミンEと合わせるのも、更に抗酸化作用が高まるため、アボカドと一緒に食べたり、ゴマ和えにするのもオススメです。ビタミンCは、メラニン色素の沈着を防ぐ働きがあるため、シミ・そばかす対策としてこまめに摂りましょう



## 給食のレシピ本

5月9日の たけのこ団子の作り方 (4人分)

★材料

たけのこ200g 鶏ミンチ200g 片栗粉大さじ2 塩小さじ1

しょうゆ 小さじ2 砂糖 大さじ1 生姜汁 少々 あげ油

★作り方

①たけのこをみじん切りにする

②ボウルにたけのこ、鶏ミンチ、調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

③180度の揚げ油で②をスプーンで2cm大にすくい入れ、きつね色に揚げます。

