



給食献立表 5月

給食だよ! 5月

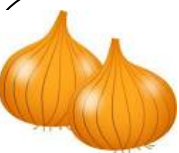
あいあい保育園
H25. 4. 30

	3歳児献立	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
1 (水)	ベビーカステラ	ごはん ポークピカタ バナナ カラフルサラダ	牛乳 煎茶クッキー	豚肉 卵 牛乳 ハム 鰹節	米 小麦粉 さつまいも マーガリン	ねぎ バナナ パプリカ きゅうり 蘇 かぼちゃ 人参	519 640
2 (木)	甘せんべい	☆ こどもの日のお祝い会 カレーピラフ 鶏肉のマーメレード焼き おかかきゅうり トマト フルーツゼリー	牛乳 かしわもち	豚ミンチ 鶏肉 小豆 牛乳 鰹節	米 マーメレード フルーツゼリー 白玉粉 上新粉	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ピーマン かしわの葉	609 689
3 (金)	憲法記念日でお休みです						
4 (土)	みどりの日でお休みです						
6 (月)	振替休日でお休みです						
7 (火)	バナナ	麦ごはん コチュジャが わかめナムル オレンジ	牛乳 バナナスフレ	牛肉 ごま わかめ ささみ 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ もやし ねぎ にら にんにく きゅうり バナナ レモン汁	520 650
8 (水)	ビスケット	手づくりパン マカロニ入りシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏肉 牛乳 ハム フランクフルト	強力粉 マカロニ マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ マッシュルーム レズ	511 622
9 (木)	えびせん	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	豚肉 赤味噌 牛乳	米 麵 ミニ炒-マーガリン コーンフレーク マッシュマロ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ にら	580 620
10 (金)	バナナ	ごはん 魚の南蛮漬け トマト オレンジ スナップエンドウとベーコンのソテー	牛乳 マドレーヌ	サゴシ ベーコン 卵 牛乳	米 片栗粉 油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト トマト オレンジ えんどう	579 607
11 (土)	バウムクーヘン	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	米 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 バナナ	595 610
13 (月)	りんご	ちゃんぽん麺 揚げギョウザ きゅうりとワカメの酢の物 ミニゼリー	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 ぎょうざ えび イカ 牛乳 わかめ しらす	中華麺 油 食パン うずら卵 卵ソシクリーム	キャベツ 人参 玉ねぎ 筍 きゅうり	590 615
14 (火)	エントリー ビスケット	ごはん ぎせい豆腐 レバーの竜田揚げ ほうれん草ともやしのゴマ和え キウイ	牛乳 ごまあんおやき	鶏ミンチ 牛乳 小豆 卵 豆腐 鶏レバー ごま	米 白玉粉 ごま油	ほうれん草 もやし キウイ 生姜 人参 干しいたけ	554 656
15 (水)	バナナ カステラ	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 バナナマフィン	鶏ミンチ ツナ缶 ごま 牛乳	米 麦 でんぷん 糸こんにゃく ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	筍 生姜 トマト 人参 オレンジ バナナ レモン汁	583 603
16 (木)	ビスコ	手づくり胚芽パン ツナサラダ バナナ トマトとほうれん草のオムレツ	牛乳 マーメレードポテト	ツナ缶 牛乳 卵	強力粉 マーメレード さつまいも	バナナ トマト ほうれん草 キャベツ きゅうり	552 600
17 (金)	あつと	麦ごはん 炒り鶏 切干大根の含め煮 味噌汁 いちご	牛乳 野菜チップス	鶏肉 牛乳 味噌 わかめ 豆腐	米 麦 こんにゃく 里芋 さつまいも じゃがいも	干しいたけ 筍 人参 こんにゃく いちご 切干大根 ねぎ	574 652
18 (土)	チーズ クラッカー	鮭チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 バウムクーヘン	鮭フレーク 牛乳 わかめ 卵 ごま	米 油 バウムクーヘン	ねぎ バナナ	518 643
20 (月)	ミニナツ	味噌カツ丼 かにカマサラダ えのきと豆腐のすまし汁 キウイ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 牛乳 チーズ 卵 豆腐 かにカマ 赤味噌 ごま	米 かつお-カツ丼 パン粉 油 小麦粉 ごま油	えのき ねぎ キャベツ キウイ にんにく	560 639
21 (火)	シガーライ	麦ごはん 魚のムニエル トマト ひじきのごまネーズ いちご	お茶 お好み焼き	サゴシ ちくわ ひじき ちくわ	米 麦 小麦粉 マーガリン	キャベツ ほうれん草 人参 いちご	565 600
22 (水)	ロール カステラ	ごはん 酢鶏 きゅうりのゆかり和え にら玉汁 オレンジ	牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 牛乳 卵 ハム チーズ 焼き板かまぼこ	米 うずら卵 油 食パン でんぷん	筍 にら 玉ねぎ ピーマン 人参 オレンジ きゅうり キャベツ	551 610
23 (木)	カシウメ エース	☆お誕生日メニュー アラスカごはん 花畑しゅうまい ポイル野菜のごま和え トマト いちご	牛乳 パースティケーキ	豚ひき肉 牛乳 卵 牛乳 ひじき	米	アラスカ たまねぎ きゅうり キャベツ トマト いちご	516 618
24 (金)	バビータン	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 原宿ドック	豚肉 牛乳 原宿ドック ヨーグルト	米 ハヤシルウ	フルーツミックス キャベツ きゅうり コーン バナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	533 606
25 (土)	こどもまつり						
27 (月)	クッキー	ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで ミニゼリー	牛乳 ジンジャークッキー	合びき肉 牛乳	米 じゃがいも ミニゼリー 小麦粉 マーガリン パン粉	玉ねぎ フロッキー 生姜	440 546
28 (火)	野菜スタック	ごはん 元気揚げ トマト ハンサンスー オレンジ	牛乳 開口笑	しらす スキムミルク 味噌 卵 ごま 牛乳	白身魚のすり身 小麦粉 油 でんぷん	人参 ほうれん草 たまねぎ オレンジ	638 680
29 (水)	バナナ	カレーうどん イモ天ぷら 和風サラダ バナナ	お茶 じゃこ菜おにぎり	豚肉 卵 しらす わかめ	うどん さつまいも カレールー	青菜 きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参	535 630
30 (木)	せんべい	ごはん すき焼き風煮 ふりかけ かき玉汁 オレンジ	牛乳 おからのパウ ンドケーキ	牛乳 おから 卵 焼き豆腐 心 油揚げ	米 小麦粉 ふりかけ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ レズン 白菜 ほうろ オレンジ えのき しめじ	580 650
31 (金)	チーズ	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト ポテトサラダ キウイ	牛乳 ミルクもち	サゴシ ハム 牛乳 きな粉	米 麦 油 でんぷん じゃがいも	トマト きゅうり 人参 キウイ	578 665

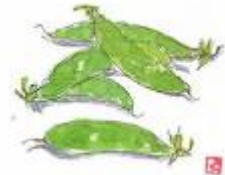
すっかり春になり、子どもたちも新しいクラスや先生と一緒に楽しく元気に過ごしています。給食もたくさんお替りをしてくれるクラスもあります。元気に遊んでいる証拠ですね。(＃^_^＃)

今月は、「リズムよく手洗いしましょう」を園で取り組んでいきたいと思います。園だけでなく、ご家庭でもご飯やおやつを食べる前、まず大人の私たちが習慣ついていたらスムーズに行えます。まずは私たちからしていきましょう。

給食室では先日、保健所による立ち入り検査がありました。この日は行事に使用するゼリーを冷凍庫に入れていたので詰め込みになっていたもので、冷蔵庫・冷凍庫の使いかたの指示をいただきました。家庭でも同じですが、詰め込みしていませんか？賞味期限や中に入っているものの管理はできていますか？電気の無駄使いにもなります。これからの時期、食中毒も考えられます。上手な使い方をして家族の健康を守りましょう。



☆野菜のちから☆



◎ 5月の旬の野菜 たまねぎ

玉ねぎはねぎと同じくユリ科の仲間です。野菜の中で最も糖質が多く、そのほとんどがエネルギー源として使われ疲労回復に重要な役割をしています。玉ねぎの辛味成分「硫化リアル」という成分は血液をサラサラにしてくれます。動脈硬化・高血圧・糖尿病・脳梗塞などに効果があります。ビタミン B1 の多い豚肉と食べるとより効果的です。

◎ 5月の旬の野菜 さやえんどう

えんどう豆を若いうちに取り、さやのまま食べる緑黄色野菜です。別名「絹さや」とも呼ばれます。ビタミンCを多く含んでいます。細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。食物繊維も多く含んでいます。コレステロールの低下・血糖値のコントロール・大腸がん・高血圧・糖尿病・美容などに効果的です。

☆ベジタブル食育の豆知識☆

「菌」のつきやすい意外な場所

まな板や包丁は殺菌・消毒をしているからばっちり！なんて思ってませんか？食中毒を起こす菌は意外なところに…

何気に使っている携帯電話やパソコンのキーボードやマウスパッドはなんと共用トイレのドアノブと同じ位の汚れがついている結果が出ています。(驚き) (ATP ぶき取り検査法)

まずはしっかり手洗いをして調理に取り掛かりましょう。

夏場よりも今時期の方が食中毒は多く発生しています。料理したものはすぐに食べる。冷蔵庫にしまうなどしましょう。

虫さんがいるお野菜は新鮮な証拠ですが、葉の野菜は一枚ずつしっかり洗ってから使用しましょうね

「ちょっとぐらいなら大丈夫」は大きな後悔につながります。

突撃となりの晩ごはん②

今月はそら組さんちゅうりっぷ組さん 島田ときちゃん・ソノちゃん宅の晩ごはん

家族構成 しげるパパ ルウナママ ときちゃん ソノちゃん 愛犬ペンダ 5人家族

4月18日(木) ごはん おからナゲット(つくね芋・ひじき・刻みねぎ・刻み梅・塩こ
うじ・しょうゆ) 蒸しキャベツ・じゃがいもとワカメの味噌汁

娘2人はキッチン遊びが大好きなので、気持ちにゆとりがある時だけお手伝いをお願いしています。ひじきを水の中でぐるぐるして遊ぶソノ。ネギを細かく切ってくれる ときはすごい集中した顔です。終わると「疲れた～」ってなります。最後に3人で生地を団子に丸めて楽しみ、油もやりたがるけどここは危ないからと見るだけに。大きなお皿に盛り付けてくれ、仕事のパパに「ごはんできたよー」やっぱり自分で作るおかずはよく食べます。

4月20日(土) みんな大好きお好み焼き 塩にぎりのおむすび

我が家の定番は納豆を入れちゃうお好み焼きです。とろ～んとして、ソースにも負けないしっかりとした味が出てみんな大好き。無言で食べます。(笑)早くできるし、忙しくてキャベツをもらった日には必ずやりますね。(母)

私が幼かった頃、母は看護婦の仕事で夜勤なども多く、とにかくほとんど料理せず、出来合いの惣菜が食卓に並ぶことが多く、おばあちゃん家や学校の給食など作ってる姿が見れる料理が本当に大好きで、好き嫌いもなくよく食べていました。食べること=栄養！なんてそちらばかりに目がいく事も多いですが、やっぱり『想い』の力でいくらでも心に残るおいしい味って生まれるものだなと感じています。ついつい忘れがちだけど昔、忙しい母に「ハンバーグが食べたい！」と泣きながら頼んだら、一生懸命作ってくれた焦げたハンバーグの味を思い出して(笑)どんなものでも感謝して食べてくれる ときとソノになってくれることを願って日々、楽しく頑張ります。

(給食室)

素敵な信念をお持ちのお母さん。すばらしい！！幼い頃の寂しい思いをバネに現在お母さんとしてわが子たちには…と身を持って過しているお母さんの姿を子どもたちはしっかりと見てくれてますよ。今は感じなくても子どもたちがお母さんになって自然とできる素敵な女性になれば嬉しいですね。家族がとて仲良しの様子が2日の食事で見えます。これからも『想い』の力 給食室も見習って頑張ります。ありがとうございました。

給食のレシピ本

5月23日の 花畑しゅうまいの作り方 (4人分)

★材料

卵黄 1個分 豚ひき肉300g たまねぎ1個
戻したひじき 3g 干しいたけ 2枚 はるさめ20g
片栗粉 砂糖 3g 酒10g 中華だし 5g ごま油

★作り方

① 玉ねぎはみじんきりにし、片栗粉をまぶしておく。干しいたけは戻してみじんきり、はるさめも戻して1cm幅に切る。

②ボウルに豚ミンチを入れ①とひじきを入れ、調味料を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。

③②を丸めて、片栗粉をまぶして、蒸気のあがった蒸し器で15分蒸す。

④蒸しあがったら皿につけ、卵黄を茶こしで通してふりかける。

