



給食献立予定表 5月



あいあい保育園
R4. 4. 28

	3時のおやつ	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)	パウムクレーン	☆こどもの日お祝い会メニュー カレーピラフ 豆腐ナゲット 中華風サラダ お祝いゼリー	牛乳 かしわもち	ベーコン 鶏ひき肉 卵 豆腐 あんこ 牛乳	米 パウムクレーン 白玉粉 ゼリー	ミックスベジタブル 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ネギ	511 539
3 (火)	憲法記念日でお休みです。						
4 (水)	みどりの日でお休みです。						
5 (木)	こどもの日お休みです。						
6 (金)	芋かりんとう	ごはん そら豆のかき揚げ 千草和え トマト オレンジ	牛乳 フレンチトースト	そらまめ 卵 牛乳	米 芋かりんとう 食パン 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 オレンジ	460 460
7 (土)	せんべい	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ミニドーナツ	卵 鶏ひき肉 味噌 牛乳 豆腐 わかめ	米 せんべい ミニドーナツ	ほうれん草 ねぎ バナナ	403 399
9 (月)	バナナ	ごはん ポークピカタ トマト しらす入りこふきいも キウイフルーツ	牛乳 野菜チップス	豚肉 しらす 牛乳 卵	米 小麦粉 じゃがいも れんこん さつまいも	トマト ねぎ キウイ バナナ ごぼう	412 433
10 (火)	クリームサンド	ごはん 揚げ鶏のネギソース マカロニサラダ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズスカロップ	ハム 味噌 チーズ 牛乳 鶏肉 わかめ	米 クリームサンド 小麦粉 じゃがいも マカロニ 片栗粉	ネギ 長ネギ きゅうり 人参 玉ねぎ オレンジ	641 634
11 (水)	シュガートースト	ジャージャー麺 手作りさつま揚げ ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 みるくもち	豚ひき肉 すり身 しらす 牛乳 いか	食パン マーガリン 中華麺 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草 フルーツミックス こんにゃく 生薑	543 525
12 (木)	サブシ	麦ごはん 魚のムニエル すまし汁 おからの炒り煮 ゴールドキウイ	牛乳 煎茶クッキー	サゴシ おから ちくわ 卵 牛乳 豆腐	米 麦 サブシ マーガリン 小麦粉 こんにゃく	えのき 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ キウイ	564 591
13 (金)	シガーフライ	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	水煮大豆 豚肉 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 シガーフライ たこやき じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ フロッキー	511 529
14 (土)	おかき	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 ハム 牛乳	米 おかき コールスロー ハヤシライス ミニゼリー ぼたぼた焼き コーン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	419 418
16 (月)	カシウムのウエハース	鶏飯 にゅうめん キャベツとハムのごま和え オレンジ	牛乳 マーマレードポテト	鶏肉 ハム 牛乳	米 そうめん カシウムのウエハース ごま さつまいも マーマレード	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ ねぎ しめじ	454 444
17 (火)	バナナヨーグルト	ごはん 豆腐の中華煮 トマト きゅうりともやしナムル ゴールドキウイ	牛乳 カルシウムラスク	豚肉 豆腐 ヨーグルト チーズ 牛乳	米 食パン マーガリン	バナナ きくらげ 人参 玉ねぎ キウイ きゅうり もやし トマト	437 443
18 (水)	塩せんべい	☆お誕生日会メニュー アラスカごはん たけのこ団子 和風ごまサラダ 生パイン	牛乳 バーステイケーキ	鶏ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 塩せんべい 片栗粉 バーステイケーキ	たけのこ キャベツ きゅうり 人参 パインアップル	444 451
19 (木)	チーズサンド	麦ごはん すき焼き風煮 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 磯ビーンズ	牛肉 水煮大豆 わかめ 牛乳 いくら 焼き豆腐	米 麦 チーズサンド 糸こんにゃく	白菜 人参 玉ねぎ きゅうり オレンジ 大根 しめじ	520 484
20 (金)	チーズポーロ	ごはん 魚のケチャップソース焼き こふきいも かにかまサラダ キウイフルーツ	牛乳 原宿ドッグ	サゴシ かにかま チーズ 牛乳	米 ポーロ 原宿ドッグ じゃがいも	トマト缶 キャベツ きゅうり キウイ 玉ねぎ	555 553
21 (土)	ビスケット	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 おにぎりせんべい	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 ビスケット ミニゼリー おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	438 431
23 (月)	野菜スナック	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり レバーのマリアナソース ゴールドキウイ	牛乳 茶つきり蒸しパン	豆腐 レバー 牛乳 合挽肉 赤味噌	米 野菜スナック ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ きゅうり キウイ	549 567
24 (火)	バナナ	ごはん 筑前煮 かきたま汁 ほうれん草ともやしのごま和え オレンジ	牛乳 みたらし団子	鶏肉 卵 牛乳	米 れんこん 里芋 片栗粉 白玉粉	いんげん 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし オレンジ	436 463
25 (水)	トースト	肉あんかけうどん はんぺんのフライ きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	麦茶 きんぴらおにぎり	豚ひき肉 はんぺん 卵 牛乳 ヨーグルト チーズ	うどん 食パン 米 パン粉 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり もやし フルーツミックス ごぼう	494 476
26 (木)	ビスコ	麦ごはん 魚の南蛮漬 トマト スナックえんととベーコンのソテー キウイフルーツ	牛乳 バナナパイ	サゴシ ベーコン 牛乳	米 麦 ビスコ パイシート 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが トマト キウイ バナナ	498 503
27 (金)	ぶどうゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ フロッキーのしらす和え オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 ハム しらす きなこ 牛乳	米 ぶどうゼリー じゃがいも コッペパン	キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ もやし きゅうり フロッキー 生薑	475 473
28 (土)	わくわく山で遊ぼう						
30 (月)	えびせん	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト スパゲティサラダ ゴールドキウイ	牛乳 ロックビスケット	合挽肉 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 えびせん サラダ 小麦粉 コーンフレーク パン粉 マーガリン	人参 玉ねぎ トマト きゅうり キウイ レーズン	583 624
31 (火)	ハッピーターン	手作りパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン プリン コーン コーンクリーム缶 じゃがいも ハッピーターン	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり フロッキー バナナ	466 477

※都合により献立内容を変更する場合があります。



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。春ならではの新鮮なキャベツやたけのこを給食に取り入れています。旬の食材は美味しいですね。

新年度が始まりました。生活リズムつけるためにも早起きをして、身支度をして、しっかり朝ごはんを食べてしっかりと遊んで、しっかりとお昼寝をすれば、スムーズに園での生活が過ごせます。生活や環境の変化に慣れるのが早い子供たちを見習いながら、子供たちの癒しの笑顔と元気パワーをもらって、今月もおいしい給食を提供していきたいと思います。



☆今月の人気献立メニュー☆

【18日のたけのこ団子】

油で揚げることで、たけのこが苦手なお子さんでも美味しく食べることができます♡ アレンジとして、人参やピーマン、玉ねぎなどの野菜を刻んだりすりおろしたりして入れると、野菜も一緒に摂取することができるのでおすすめです♡

●材料（4人分）

- 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 揚げ油…適量

●作り方

- ①たけのこはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ミンチ、たけのこ、調味料を入れよく混ぜる。
- ③丸めて油で揚げる。



子どもの日のお祝い

稲の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



旬の食材について

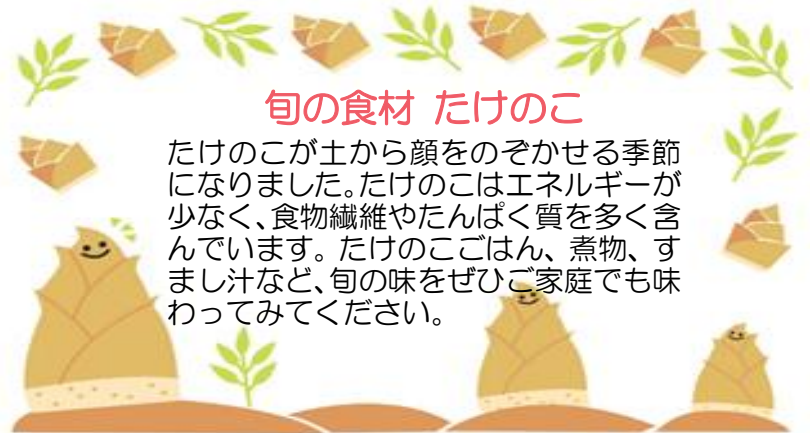
【スナップえんどう】

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たりするのも良いですね。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、ゴマ和えにしたり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！



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

その他の野菜…ほうれん草やトマト、ニンジンなどの緑黄色野菜、いちごやメロン、ゴールドキウイなどにも含まれています。

