



給食献立予定表 5月



あいあい保育園
R5. 4. 28

	1週間のおやつ	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
1 (月)	おかき	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト カラフルサラダ ゴールドキウイ	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	米 おかき じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ 人参 もやし 生トマト かぼちゃ きゅうり パプリカ かい	464 472
2 (火)	バウムクーヘン	☆こどもの日お祝い会メニュー カレーピラフ 手作りナゲット 中華風サラダ お祝いゼリー	牛乳 かしわもち	ベーコン 豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 かしわもち コーン バウムクーヘン ゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	502 526
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)	サトル	五目チャーハン わかめスープ ミニゼリー	牛乳 スナックパン	ハム わかめ 牛乳 卵 えび	米 サブレ ミニゼリー スナックパン	人参 玉ねぎ しいたけ	388 369
8 (月)	動物ビスケット	味噌カツ丼 なめこ汁 千草和え ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	豚肉 豆腐 卵 かつお節 牛乳 粉チーズ ちくわ 味噌 味噌	米 動物ビスケット パン粉 ミニゼリー 小麦粉	キャベツ きゅうり にんにく 人参 ほうれん草 なめこ	525 541
9 (火)	バナ	ごはん すきやき風煮 すまし汁 ほうれん草ともやしのごま和え オレンジ	牛乳 アップルパイ	牛肉 牛乳 焼き豆腐	米 パイシート 糸こんにゃく	白菜 人参 大根 しいたけ ほうれん草 もやし オレンジ バナナ りんご ねぎ	469 505
10 (水)	シュガートースト	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ きゅうりのゆかり和え 杏仁フルーツ	牛乳 みるくもち	豚肉 すり身 きなこ 牛乳 えび いか うすら卵 かまぼこ	中華麺 餛飩 片栗粉	キャベツ もやし 人参 きくらげ 玉ねぎ ピーマン こぼろ きゅうり バナ フルーツミックス レモン汁	555 562
11 (木)	クラッカー	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト ひじきのゴマネーズ ゴールドキウイ	牛乳 ココアクッキー	サゴシ ハム 卵 牛乳 ひじき	米 麦 片栗粉 小麦粉 マーガリン	トマト ほうれん草 人参 かい 生麦	549 575
12 (金)	ハッピーターン	手作りのパン ミートグラタン ツナサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	合挽肉 ツナ 牛乳 豆腐 チーズ	薄力粉 強力粉 ポテト ハッピーターン パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナ トマト缶	498 515
13 (土)	せんべい	ナポリタン ゆで卵 チーズ ミニゼリー	牛乳 星食べよ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	スパゲティ ミニゼリー せんべい 星食べよ	人参 玉ねぎ ピーマン	463 473
15 (月)	野菜かりんとう	ごはん そら豆のかき揚げ トマト ポイル野菜のごま和え ゴールドキウイ	牛乳 黒糖蒸しパン	そら豆 牛乳 卵	米 野菜かりんとう ホットケーキミックス 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ こぼろ トマト キャベツ きゅうり かい	472 473
16 (火)	バナ	ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 人参シリシリ きゅうりのしあべ和え オレンジ	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 ツナ かつお節 卵 牛乳	米 餛飩 片栗粉 小麦粉 マーガリン	トマト缶 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	468 503
17 (水)	桃ヨーグルト	肉味噌そば ブロッコリーのおかか和え 揚げ餃子 ゴールドキウイ	麦茶 お好み焼き	合挽肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳 卵 味噌 豚肉	中華麺 餃子 小麦粉	人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー 生麦 かい キャベツ もやし 梅干 にんにく 水餃子	456 471
18 (木)	ふどうゼリー	ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりともやしのナムル グリーンアスパラガスと卵のすまし汁 バナナ	牛乳 みたらし団子	豆腐 豚肉 牛乳 卵 うすら卵	米 ふどうゼリー 白玉粉	白菜 きくらげ 人参 たけのこ チンゲン菜 きゅうり もやし アスパラ バナナ 玉ねぎ	472 473
19 (金)	シガフライ	ごはん 魚の南蛮漬け トマト スナックえんどうとベーコンのソテー ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	サゴシ ベーコン 牛乳	米 シガフライ 小麦粉 さつまいも ミニゼリー マーマレードジャム	トマト 人参 玉ねぎ ピーマン スナックえんどう	476 488
20 (土)	クッキー	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	卵 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 クッキー とんがりコーン	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ	436 433
22 (月)	ビスコ	ごはん タンドリーチキン トマト アスパラの中華サラダ オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 ビスコ 食パン コーン オレンジクリーム 春雨	玉ねぎ トマト アスパラ 人参 オレンジ	477 476
23 (火)	チーズサンド	☆お誕生日会メニュー アラスカごはん たけのこ団子 ごまドレサラダ 生パン	牛乳 パースティケーキ	アラスカ豆 鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 チーズサンド パースティケーキ ごまドレ	キャベツ 人参 きゅうり パイナップル 生麦	517 478
24 (水)	おひぜん	手作りのパン ポークシチュー 野菜サラダ バナナ	牛乳 プリン	豚肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 えびせん プリン じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり バナ	470 484
25 (木)	ロールカステラ	麦ごはん 魚のムニエル 味噌汁 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 ごまあんおやき	サゴシ ハム 油揚げ わかめ 牛乳 あんこ	米 麦 ロールカステラ 白玉粉 マーガリン ごま	えのき ねぎ 切干大根 人参 水菜 オレンジ	546 578
26 (金)	バナ	ごはん 八宝菜 中華きゅうり レバーのオーロラソース ゴールドキウイ	牛乳 煎茶クッキー	豚肉 うすら卵 牛乳 レバー 卵 えび いか	米 片栗粉 小麦粉 マーガリン	味噌 玉ねぎ きくらげ きゅうり かい バナ	518 565
27 (土)	ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 ハム 牛乳	米 ビスケット コーン じゃがいも おにぎりせんべい ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナ	447 439
29 (月)	野菜スナック	ごはん ポークピカタ トマト こぶきいも ゴールドキウイ	牛乳 きなこトースト	豚肉 卵 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 食パン 野菜スナック	ねぎ トマト かい	489 493
30 (火)	フルーチェ	麦ごはん 筑前煮 ふりかけ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 野菜チップス	鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 フルーチェ さつまいも じゃがいも れんこん 芋 こんにゃく	人参 いんげん きゅうり こぼろ オレンジ	446 410
31 (水)	トースト	肉あんかけうどん はんぺんのフライ ブロッコリーのしらす和え フルーツヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	豚肉肉 はんぺん ヨーグルト しらす 牛乳 卵 粉チーズ	うどん パン粉 小麦粉 餛飩	人参 白ネギ じゃら ブロッコリー バナ フルーツミックス にんにく 干ししいたけ	536 538

※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。生活リズムを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ひます。



☆今月の人気献立メニュー☆

5/23日(火)【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。



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。



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、ゴマ和えにしりす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。

