

5月の献立表

日付	献立名	献立力になるもの	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15 (火)	きつねうどん、白身魚のちゃんちゃん焼き、清見オレシ	ゆでうどん、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油、○メーブルシロップ	○牛乳、メルルーサ、油揚げ、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、○バター、◎牛乳	にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、◎だいこん ◎牛乳、◎朝おやつ(大根)、○牛乳、○スイートポテト
2 (水)	こいのぼりご飯、バーベキューチキン、プロッコリーのツナマヨサラダ、清汁、オレシ	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、サラダ菜、万能ねぎ、きゅうり、焼きのり、◎にんじん
7・21 (月)	白いご飯、鮭の塩焼き、肉じゃが、キャベツの味噌汁、オレシ	米、○焼きそばめん、じゃがいも、しらたき、○油、砂糖	さけ、豚肉(肩ロース)、○えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、◎にんじん、にんじん、しめじ、サラダ菜、○ピーマン、いんげん、○あおのり、◎にんじん
8・22 (火)	しょうゆラーメン、鶏肉といんげんの中華炒め、清見オレシ	生中華めん、○小麦粉、○砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、○バター、◎こま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、いんげん、キャベツ、にら、しょうが
9・23 (水)	白いご飯、さわらの甘辛野菜あんかけ、ツナサラダ、味噌汁(南瓜・玉ねぎ)、オレシ	米、○食パン、油、片栗粉、砂糖、○マーガリン	○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、○ジャム、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、◎だいこん
10・24 (木)	ホークカレー、切干大根の煮物N、ヨーグルトサラダN、えのきの清汁	米、じゃがいも、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	○牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ハイネック、もも缶、みかん缶、こまつな、えのきたけ、りんご、切り干しいたけ、いんげん、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん
11・25 (金)	丸パン、スペイン風オムレツ、フレンチサラダ、水菜とコーンのスープ、みしょうかん	丸パン、○米、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖	卵、○鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、にんじん、きょうろ、黄ピーマン、◎にんじん、きゅうり、○こぼろ、○いんげん、コーン缶、○干しいたけ、サラダ菜、◎だいに
12・26 (土)	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草とえのきのサラダ、さやのきんと豆の味噌汁、清見オレシ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○メーブルシロップ、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、レタス、さやえんどう、しょうが、◎かぼちゃ
14・28 (月)	青菜ご飯、揚げだし豆腐、炒り鶏、じゃがいもの味噌汁、オレシ	米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、油、○やまといも、○油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、こまつな、○キャベツ、ごぼう、えのきたけ、○万能ねぎ、いんげん、◎にんじん
29 (火)	肉うどん、白身魚のちゃんちゃん焼き、清見オレシ	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、メルルーサ、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	オレシ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、◎だいこん
16・30 (水)	白いご飯、鶏のつくね焼き、厚揚げとたけこの煮物、清汁、みしょうかん	米、○食パン、○マーガリン、○砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、たけこのゆで、ごぼう、レタス、しいたけ、万能ねぎ、いんげん、◎にんじん
17・31 (木)	白いご飯、鶏の唐揚げ、ひじきの彩りサラダ、もやしの味噌汁、清見オレシ	米、○マカロニ、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、だいたい水煮缶、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳	もやし、コーン缶、赤ピーマン、万能ねぎ、レタス、ひじき、しょうが
18 (金)	食パン、鮭のカルカッタ風、かぼちゃのサラダ、ウインナーのスープ、オレシ	食パン、○米、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖	たら、ウインナー、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、トマトピューレ、にんにく、しょうが、○焼きのり、◎だいこん
19 (土)	白いご飯、焼き餃子、もやしの中華和え、かきたまそフ、清見オレシ	米、ぎょうざの皮、ごま油、◎じゃがいも	○牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、◎牛乳	○バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、レタス、にら、しょうが

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

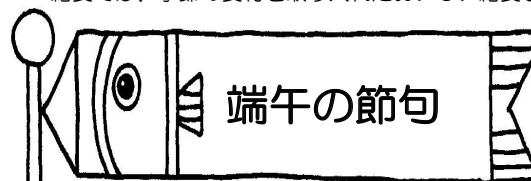
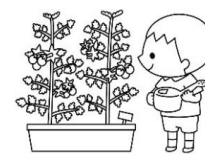
さわやかな風が吹き、新緑の美しい季節となりました。

新しい環境に慣れてくるとともに、

疲れが出やすい時期でもあります。

体調管理を整え、元気に過ごしていきたいですね。

給食では、季節の食材を取り入れたおいしい給食を作っていきます。



端午の節句

5月5日は端午の節句ですね。

端午の節句では住んでいる地域によって、食べる物に違いがあるのでご紹介します。

- 柏餅…主に関東地方で食べられています。柏の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちます。新芽を子ども、古い葉を親に例え『子孫繁栄』と結びつきました。
- ちまき…主に関西地方で食べられています。ちまきは、中国から伝わってきた食べ物です。茅の葉で包まれており、邪気を払う植物だと考えられています。
- あくまき…主に九州地方で食べられています。もち米を灰汁で炊いたもので、きな粉や黒蜜をかけて食べられます。

地域による食べる物の違いや

由来を知ること、行事をさらに楽しむことができますね。



2日(水)に、端午の節句献立を実施致します。また、祝い菓子の持ち帰りがあります。

今月の食育

ゆり組さん『グリーンピースとそらまめのさやむき』
さくら組さん『夏野菜の栽培』
ばら組さん『ピーマンの栽培』



鶏肉といんげんの中華炒め

材料(大人4人分)

鶏もも肉	300g	塩	少々
いんげん	100g	こしょう	少々
キャベツ	150g	塩	小1/2
人参	80g	しょうゆ	大1
ごま油	適量	砂糖	小1

作り方

- いんげんは茹でて、3cm程度に切る。人参はいちょう切り、キャベツは1cm角に切る。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参、キャベツの順で炒める。
- 鶏肉に火が通ったらいんげんを加え軽く炒め、④で味付けをする。
- 器に盛りつけて完成です。

いんげんにはカロテン・ビタミンCが多く、ビタミンB群やカルシウムなども含まれています。特に、若いサヤにはアスパラギン酸やリジンが含まれているので、疲労回復や美肌作りの効果も期待できます。

硬めに茹でて冷凍保存もできるので、ご家庭でもぜひ活用してみてください★

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼児	542	20	16	228	2.1
乳児	535	21	17	325	1.8