

木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節ですね。栄養と休息をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。子ども達がより元気に過ごせるよう、給食では季節の野菜を沢山取り入れていきます。



5月5日は端午の節句

こどもの日は、子ども達への慈しみの思いを込めて幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。こどもの日にちなんだ風習をご紹介します。



★こいのぼり

急な流れにも負けずに泳ぐ鯉の姿から、元気に大きく育つようにという願いが込められています。



★柏餅

柏の葉は、枯れ葉となっても木から落ちず新芽が芽吹くまで葉に残ることから、木の神様に守られていると考えられています。このことから「子が生まれるまで親は生きる」「家系が絶えない」「子孫繁栄」など縁起物のよいものとして柏餅を食べる風習が広まりました。



★菖蒲湯

邪気や災難避けの薬草で、立身出世の願いが込められています。



～今月の郷土料理～

お好み焼き＜広島県＞



【材料】(1人分)

- ・生地のだし汁 100ml ・もやし 100g
- ・生地の薄力粉 25g ・焼きそば麺 1玉
- ・キャベツ 200g ・豚三枚肉 2枚
- ・天かす 3g ・小葱 20g ・卵 1個
- ・お好み焼きソース、青のり、油、鰹節 適量

【作り方】

- ①キャベツはせん切り、小葱は小口切りにする。
- ②だし汁に薄力粉を加え、ダマができないようにかき混ぜる。
- ③高温のホットプレートに薄く油をひき、②の生地を約20cmの円形に広げる。
- ④キャベツ、もやし、小葱、天かす、豚三枚肉を③の生地のにせ、つなぎの生地を少々かける。高温で5分程、生地がカリっとするまで焼く。
- ⑤大きなヘラで一気にひっくり返す。
- ⑥はみ出た具を中におさめながら形を整え、上からヘラで押さえる。
- ⑦鉄板に卵を割り入れほぐし、卵の上に炒めておいた焼きそばを置き、その上に⑥のをせ、上からヘラで押さえる。再びひっくり返し、お好み焼きソースをかけ、青のり、紅しょうが、かつお節を飾る。

☆発祥は、戦前に食べられていた「一銭洋食」とされ、戦後に空腹をしのご食べ物として、お好み焼きに形を変えていったそうです。園のおやつでは、食べやすいようにすべての食材を混ぜて焼き上げます。

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	517	20.2	15.8	192	2.0
乳児	453	17.4	13.5	189	1.7

●お知らせ

ゆり組の食育でさやむきを行います。給食に使用されます。

5 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 (月) ・ 18 (木)	ロールパン アジのムニエル トマトソース スナップえんどうと卵のソテー コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 ジャがいも 麦茶 油揚げとにんじんのおにぎり	ロールパン、 米、じゃがい も、マヨネー ス、油、砂糖、 片栗粉、小麦 粉、ごま	牛乳、豆乳、あ じ、卵、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、クリーム コーン缶、コーン缶、にんじ ん、スナップえんどう、ホール トマト缶詰、トマトピューレ、 サラダ菜、しょうが、にんに く、パセリ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩、コンソメ
2 (火)	こいのぼりちらし寿司 鶏の竜田揚げ 春キャベツのごま和え 清汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 柏餅(ゆり、さくら) みたらしまカロニ(その他)	米、砂糖、油、 片栗粉、焼豆 すりごま、マカ ロニ	牛乳、鶏もも 肉、卵、鮭、か にかまぼこ、ス ライスチーズ	バナナ、キャベツ、もやし、に んじん、きゅうり、とうみよ う、しいたけ、しょうが、焼き のり	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、しょ うゆ、食塩
6 ・ 20 (土)	ナポリタン ほうれん草とツナのサラダ オニオンスープ 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	スパゲティ、 マヨネーズ、 油、砂糖、すり ごま	牛乳、ウイン ナー、ツナ油漬 缶、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、オレンジ・ ネーブル、ほうれん草、キャ ベツ、トマトピューレ、ビーマ ン、コーン缶、ホールトマト缶 詰、にんにく、かぼちゃ、パセ リ	ケチャップ、 しょうゆ、食 塩、コンソメ
8 ・ 22 (月)	カレイの野菜あんかけ丼 春の肉じゃが ココロ野菜味噌汁 バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごゼリー	米、さつまい も、じゃがい も、砂糖、しら たき、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、かれい、 豚肉(もも)、米み そ(淡色辛み そ)	りんご濃縮果汁、バナナ、たま ねぎ、だいこん、にんじん、り んご、こまつな、スナップえん どう、かんでん	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩
9 ・ 23 (火)	坦々麺 炒り豆腐 清見オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナクラフティ	生中華めん、小 麦粉、砂糖、パ ター、片栗粉、 油、すりごま	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	清見オレンジ、もやし、バナ ナ、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、さやえんどう、ごぼ う、ひじき、にんにく、しょう が	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん
10 ・ 24 (水)	白いご飯 バナナ 鮭のホイル焼き 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃとえのきの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 コンソメフライドポテト	米、フライドポ テト、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、さけ、米 みそ(淡色辛み そ)、鶏ひき 肉、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、えのきた け、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、にんじん、いんげん、グリ ンピース	煮干だし汁、か つお・昆布だ し汁、しょうゆ、 コンソメ、食塩
11 ・ 25 (木)	カレーライス グリーンサラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 牛乳 きなこクリームパン	米、食パン、じゃが いも、ホワイトル ウ、カレールウ、砂 糖、マーガリン、 油、すりごま	牛乳、ヨーグル ト、豚肉(肩ロ ース)、ベーコン、 きな粉	たまねぎ、にんじん、レタス、 キャベツ、パイン缶、もも缶、 みかん缶、かぶ、りんご、グ リーンアスパラガス、赤ビーマ ン	昆布だし汁、コ ンソメ、酢、食 塩
12 ・ 26 (金)	ロールパン ミートローフ デミグラスソース さつま芋のサラダ しめじと人参のスープ バナナ	牛乳 ジャがいも 麦茶 チキンライス	ロールパン、 米、さつまい も、片栗粉、 油、砂糖、ハヤ シルウ	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 鶏もも肉、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ブロッコリー、コーン 缶、マッシュルーム缶、さやえ んどう、レモン果汁、グリーン ピース、にんにく	昆布だし汁、ケ チャップ、食 塩、コンソメ
13 ・ 27 (土)	コーンカレーそぼろ丼 野菜炒め 清汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、ピーマン、じゃ がいも、さつまい も、メープルシロ ップ、油、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏ひき 肉、高野豆腐	オレンジ、たまねぎ、コーン 缶、にんじん、ピーマン、エリ ンギ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、コンソメ、 食塩、カレー粉
15 ・ 29 (月)	五目あんかけうどん 豚肉と小松菜のオイスター炒め バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	ゆでうどん、 ホットケーキ 粉、無塩パ ター、グラ ニュー糖、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(も も)、鶏もも肉、 卵	バナナ、はくさい、こまつな、 もやし、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、赤ピーマン、干 しいたけ、にんにく、しょう が	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、オ イスターソース
16 ・ 30 (火)	白いご飯 清見オレンジ さわらの磯辺揚げ もやしのナムル 中華スープ	牛乳 にんじん 牛乳 広島風お好み焼き	米、小麦粉、焼 きそばめん、片 栗粉、油、やま といも、ごま油	牛乳、さわら、 卵、豚肉(ばら)	清見オレンジ、もやし、キャ ベツ、チンゲンサイ、ほうれん 草、ねぎ、にんじん、トマト、 エリンギ、万能ねぎ、あおのり	昆布だし汁、中 濃ソース、食 塩、しょうゆ
17 ・ 31 (水)	白いご飯 バナナ バーベキューチキン かぶの梅あえ なめこの味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 米粉のヨーグルト蒸しパン	米、米粉、砂 糖、無塩パ ター、油	牛乳、鶏もも 肉、絹ごし豆 腐、ヨーグル ト、米みそ(淡 色辛みそ)、か つお節	バナナ、だいこん、かぶ、なめ こ、きゅうり、サラダ菜、うめ 干し、にんにく、しょうが	煮干だし汁、中 濃ソース、ケ チャップ、しょ うゆ
19 (木)	カラフル豚丼 厚揚げの味噌煮 沢煮椀 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 シュガートースト	米、食パン、 マーガリン、グ ラニュー糖、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、豚 肉(ばら)、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、 もやし、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、だいこ ん、ほうれん草、さやえん どう、ごぼう、しいたけ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。