



平成30年

## 5月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	牛乳	ご飯 オレンジ 松風焼き	胚芽米/パン粉/ゴマ/油/ 砂糖/片栗粉/ゴマ油/さ つま芋	鶏ひき肉/たまご/牛乳/ 絹ごし豆腐/なると/わか め	玉ねぎ/たけのこ/ピーマ ン/人参/浅葱/オレンジ	牛乳	573kcal
18	金	せんべい	たけのこきんぴら 豆腐のすまし汁				さつま芋 素揚げ	19.4g
2	水	牛乳	カレーうどん	ゆでうどん/油/片栗粉/ じゃが芋/砂糖	鶏もも肉/豚ひき肉/牛乳/ 生クリーム	人参/玉ねぎ/えのき/い んげん/りんご	②牛乳 こいのぼりパイ	560Kcal 17.5g
19	土	クラッカー	じゃが芋のそぼろ煮 りんご	②さつま芋/バター/パイ 皮⑩バターロール	②たまご	②かぼちゃ	⑩牛乳 クリームロール	600Kcal 19.0g
7	月	牛乳	ご飯 夏みかん 魚の生姜焼き	胚芽米/油/春雨/マヨ ネーズ/砂糖	生鮭/ロースハム/油揚げ /わかめ/みそ/牛乳/た まご/桜エビ	胡瓜/人参/トマト/カブ/ 夏みかん/キャベツ	牛乳	557kcal
21		ビスケット	シルバーサラダ カブのみそ汁				お好み焼き	21.8g
8	火	牛乳	焼きそば 三色サラダ	蒸し中華麺/油/食パン/ グラニュー糖/マーガリン	豚肩ロース/なると/エビ/ わかめ/牛乳	キャベツ/人参/もやし/胡 瓜/コーン缶/トマト/いち ご	牛乳	538Kcal
22		胡瓜スティック	わかめとコーンのスープ いちご				シュガー トースト	19.0g
9	水	牛乳	パン 豚カツ (キャベツキュリトマト)	コッペパン/小麦粉/パン 粉/油/マカロニ/砂糖	豚ロース/たまご/ベーコ ン/牛乳/きな粉	トマト/胡瓜/キャベツ/玉 ねぎ/オレンジ	牛乳	536kcal
23		ウエハース	オニオンカレースープ オレンジ				マカロ にあべかわ	21.4g
10	木	牛乳	ピースご飯 小玉スイカ 魚の照り焼き	白米/砂糖/じゃが芋/マ ヨネーズ/ぎょうぎの皮/ 油	かじき/生揚げ/みそ/牛 乳/納豆/のり	グリーンピース/胡瓜/人 参/コーン缶/トマト/ニラ/ 小玉スイカ/ねぎ	牛乳	542kcal
24		せんべい	マゼンタサラダ ニラのみそ汁				納豆 せんべい	25.7g
11	金	牛乳	三色丼 がんとどきの煮物	胚芽米/砂糖/麩/ゆでう どん/油	豚ひき肉/たまご/がんも どき/牛乳/豚バラ/のり	胡瓜/いんげん/人参/椎 茸/いちご/キャベツ/玉 ねぎ	牛乳	595kcal
		クラッカー	麩のすまし汁 いちご				焼きうどん	26.5g
12	土	牛乳	ツナサンド 豚肉入り野菜炒め	バターロール/マヨネーズ /油/じゃが芋	シーチキン/豚バラ/鶏も も肉/ベーコン/牛乳/桜 エビ	胡瓜/キャベツ/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/もやし/し めじ/オレンジ/ねぎ	牛乳	504kcal
26		ビスケット	チキンミルクスープ オレンジ				子供洋食	20.5g
14	月	牛乳	ご飯 いちご 鶏肉のからめ煮	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/さつま芋/砂糖/ゴマ/ せんべい	鶏もも肉/油揚げ/わかめ /みそ/ヨーグルト	人参/アスパラガス/えの き/もやし/いちご/そら豆	ソール	583kcal
28		チーズ	アスパラ胡麻和え もやしのみそ汁				そら豆 せんべい	24.9g
15	火	ヤクルト	パン ハンバーグ ブロッコリーとカブのサラダ	バンズパン/パン粉/油/ マヨネーズ/胚芽米	豚ひき肉/牛乳/たまご/ シーチキン/わかめ/のり	玉ねぎ/ブロッコリー/か ぶ/人参/チンゲン菜/ コーン缶/オレンジ	牛乳	607kcal
29		牛乳 せんべい	チンゲン菜スープ オレンジ				わかめ おにぎり	23.7g
16	水	牛乳	ハヤシライス トマトのフレッシュサ ラダ	胚芽米/じゃが芋/油/砂 糖	豚肩ロース/ベーコン/牛 乳/生クリーム	玉ねぎ/人参/トマト/胡 瓜/えのき/しめじ/小松菜/ メロン/りんごジュース	牛乳	532kcal
30		クラッカー	きのこスープ メロン				リンゴゼリー	15.8g
17	木	牛乳	ご飯 びわ 魚のたつた揚げ	胚芽米/片栗粉/油/マカ ロニ/マヨネーズ/じゃが 芋	いわし/わかめ/絹ごし豆 腐/みそ/牛乳/のり	胡瓜/人参/玉ねぎ/コー ン缶/トマト/びわ	牛乳	600kcal
31		ビスケット	マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁				ポテトもち	19.9g
25	金	ヤクルト	ご飯 メロン チキンナゲット風	胚芽米/片栗粉/小麦粉/ マヨネーズ/油/砂糖/粉 糖/オリーブ油	鶏ひき肉/しほり豆腐/わ かめ/みそ/かまぼこ/牛 乳	アスパラガス/人参/みつ ば/メロン	牛乳	620Kcal
			アスパラのきんぴら かまぼこのすまし汁				さくさく クッキー	17.9g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 567Kcal

たんぱく質 21.2g

※5/12.26の子供洋食は群馬県桐生市の郷土料理です。

給食試食会のお知らせ



5月25日(金) 16時30分~18時15分 つばめ組にて  
お迎えの前に直接遊戯室において下さい。お子様は試食が終わるまでお  
預かりします。

入園・進級して一ヶ月が経ちました。初めは泣いていた子も新しい環境やお友達に慣れ、給食を毎日がんばって食べています。お迎えの時にサンプルケースを見てもらっていると思いますが、それだけでは味まで伝わりませんので今月は給食試食会を開催します。普段お子さんがどのような給食を食べているのかを知るチャンスですのでお迎えの前に是非ご参加下さい。

## 5月の食育活動

五月は旬の食材であるグリーンピース・そら豆の皮むきをひばり組・つばめ組でします。

ひばり組 23日グリーンピース・28日そら豆

つばめ組 9日グリーンピース・14日そら豆の予定です。

5/31 はと組の調理保育はじゃが芋をつぶし、片栗粉を混ぜて丸めるポテトもちに挑戦します。

5/21 あひる組は包丁やピーラーなどを使っての調理をします。

できるだけ自分で着脱できるエプロン・三角巾のご用意をお願いします。

今年も幼児組で野菜や米を植える作業をします。収穫した野菜を調理保育に活かしていきたいと思っています。一年間ご協力をお願いします。

## 旬の食材

### グリーンピース



エンドウの中の未熟な種子を食用としたもので、アオエンドウなどとも呼ばれています。缶詰や冷凍食品に加工されるものが多いですが、春の終わりから夏の初めにかけて生豆が出回ります。新鮮なものは甘みや風味が強いので、豆ご飯や卵としなどにすると、苦手な子でも食べやすいでしょう。生豆は日もちがしないので、2～3日中に使いましょう。

## 五月五日こどもの



こどもの日は古代中国の菖蒲を使った邪気払い行事が起源で、端午の節句とも言われます。菖蒲が「勝負」に通じることから、男の子の成長を願うようになりました。「こどもの人格を重んじ、幸福を祈るとともに母に感謝する日」としてこどもの幸せを願う「こどもの日」が定められました。



## 菖蒲湯に入ろう



端午の節句は「菖蒲の節句」とも言われています。菖蒲の強い香りが邪気を払うと考えられ、菖蒲湯に浸かることで無病息災を願います。浴槽に菖蒲を入れてから、少し熱めの(42～43℃位)のお湯を入れ、その後調度良い温度に下げたから入浴すると、豊かな香りが広がります！

### 〈グリーンピースの選び方〉

全体的に鮮やかな緑色で、さやはふっくらと丸み、ハリのあるものを選びましょう！

### 〈美味しい茹で方〉

- ①塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリーンピースを入れて火にかける
  - ②沸騰したら中火で2～3分茹でる
  - ③火を止めて、茹で汁に少しずつ水を流し入れてゆっくり冷ます
- ※急激に冷ますと皮にしわが寄ります

