



令和2年

5月献立表

田無北原保育園



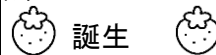
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	金	牛乳 ゆで人参	五目あんかけうどん じゃこサラダ メロン	ゆでうどん/油/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/メープルシロップ/バター	豚ばら/ちりめんじゃこ/牛乳/たまご	人参/葱/椎茸/たけのこ/ほうれん草/キャベツ/きゅうり/トマト/メロン	牛乳 ホットケーキ	538kcal 19.0g
16	土	牛乳 せんべい	パン 鶏肉のトマト煮 青菜のスープ オレンジ	ロールパン/オリーブ油/砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/わかめ/海苔	玉葱/トマト/マッシュルーム/トマトジュース/ブロッコリー/チンゲン菜/人参/コーン缶/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	509kcal 20.3g
21	木	牛乳 ビスケット	ご飯 マーボー豆腐 たたき胡瓜 なるとスープ いちご	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/油	木綿豆腐/豚ひき/みそ/なると/牛乳//たまご	葱/人参/干し椎茸/にら/きゅうり/もやし/浅葱/いちご/レーズン	牛乳 レーズン 蒸しケーキ	569kcal 20.9g
22	金	牛乳 ウエハース	魚の蒲焼き丼 アスパラサラダ じゃが芋のみそ汁 すいか	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/じゃが芋	あじ/みそ/わかめ/牛乳/生クリーム	アスパラ/きゅうり/人参/コーン缶/トマト/玉葱/すいか/りんごジュース	牛乳 りんご ゼリー	555Kcal 21.1g
23	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 夏みかん	ゆでうどん/砂糖/ロールパン	鶏もも/わかめ/油揚げ/鶏ひき/牛乳	キャベツ/人参/葱/かぼちゃ/夏みかん/いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	538kcal 21.9g
25	月	牛乳 ビスケット	ご飯 焼き肉 野菜炒め なめこのみそ汁 いちご	胚芽米/油/じゃが芋/片栗粉	豚肩ロース/絹ごし豆腐/みそ/牛乳/海苔	玉葱/キャベツ/人参/ピーマン/もやし/なめこ/葱/いちご	牛乳 ポテトもち	570kcal 19.2g
29	火 金	牛乳 クラッカー りんご ジュース	和風スパゲティ トマトわかめのサラダ 玉子スープ メロン	スパゲティ/油/オリーブ油	鶏もも/ベーコン/海苔/わかめ/たまご/牛乳	玉葱/椎茸/しめじ/えのき/人参/きゅうり/トマト/ほうれん草/メロン/みかん缶/もも缶/いちご/バナナ	牛乳 フルーツ ポンチ	521kcal 19.8g
27	水	牛乳 せんべい	グリーンピースご飯 鶏肉のからめ煮 胡瓜のゆかり和え キャベツのみそ汁 オレンジ	白米/片栗粉/油/さつま芋/砂糖	鶏もも/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/ちくわ/チーズ	グリーンピース/きゅうり/キャベツ/オレンジ/パセリ	牛乳 ピザ風 ちくわ	590kcal 24.4g
28	木	牛乳 ウエハース	パン びわ 魚のオーロラソース 春雨ソテー オニオンスープ	ロールパン/マヨネーズ/春雨/油/胚芽米/バター	めかじき/チーズ/豚ひき/ベーコン/牛乳/鶏もも	パセリ/キャベツ/人参/ピーマン/玉葱/びわ/マッシュルーム	牛乳 チキン ピラフ	589kcal 24.1g
30	月 土	牛乳 せんべい	パン カレービーンズ もやしスープ 夏みかん	ロールパン/じゃが芋/油/小麦粉/マシュマロ/コーンフレーク/バター	大豆水煮缶/鶏もも/ベーコン/牛乳	人参/玉葱/アスパラ/もやし/浅葱/夏みかん	牛乳 コーンフレーク ケーキ	568kcal 20.9g
19	火	牛乳 クラッカー	ご飯 魚のバター醤油焼き たけのこ金平 若竹汁 メロン	胚芽米/油/バター/ごま油/砂糖/ごま/せんべい	鮭/絹ごし豆腐/わかめ/牛乳	たけのこ/人参/メロン/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	564kcal 24.6g
20	水	牛乳 スティック 胡瓜	焼きそば 温野菜サラダ きのこスープ びわ	蒸し中華麺/油/食パン/マヨネーズ	豚肩ロース/なると/むきえび/牛乳/ツナ缶/チーズ	キャベツ/人参/もやし/ブロッコリー/かぼちゃ/えのき/しめじ/チンゲン菜/びわ/玉葱/コーン缶	牛乳 ツナコーン トースト	580kcal 23.8g
26	火	りんご ジュース	ご飯 ハンバーグ 青菜のソテー 豆乳スープ すいか	胚芽米/パン粉/バター/じゃが芋/食パン/砂糖	豚ひき/ベーコン/豆乳/牛乳/生クリーム/ヨーグルト	玉葱/チンゲン菜/しめじ/人参/いんげん/すいか/いちご	牛乳 苺クリーム サンド	635Kcal 22.0g

※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 560Kcal

たんぱく質 21.5g



誕生

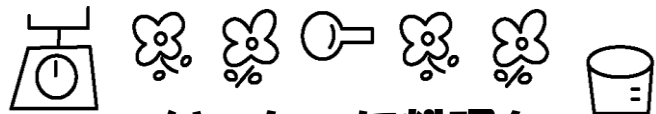
新年度がスタートして1ヶ月経ちましたが、連日の新型コロナウイルスの影響で心配や不安な気持ちで過ごされている方が多いかと思えます。普段は子ども達の遊んでいる声が給食室まで聞こえてくるのですが、登園人数も少ないため、いつもより静かで淋しく感じています。1日も早く終息し、おもいっきり遊べる日がくるといいですね。

また、お休みが続くと生活リズムが乱れがちになります。早寝、早起き、バランスの良い食事を心掛け元気に過ごしてくださいね。

【お知らせ】

4月6日にはと組、4月22日につばめ組で行う予定でした「グリーンピースのさやむき」は新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止致しました。

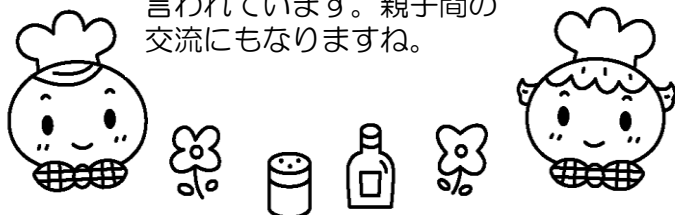
5月は菜園活動のみで、しばらくは調理保育は行いません。はと組、あひる組の菜園活動の日程が決まりましたらお知らせ致します。



いっしょに料理を

おうちで過ごす時間が多いときこそ、親子で一緒に料理をしてみましょう。家事や調理のお手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚や野菜料理にも関心を持ち、食べる機会と量が増えると

言われています。親子間の交流にもなりますね。



【たけのご金平の作り方】

材料 幼児4人分

- ・ゆでたけのこ 80g
- ・人参 30g
- ・ごま油 8g
- ・砂糖 4g
- ・醤油 8g
- ・みりん 4g
- ・白ごま お好みで

作り方

- ①たけのこ、人参を食べやすい長さの千切りにする。
- ②ごま油で①を炒める。
- ③火が通ったら砂糖、しょうゆ、みりんで味付け。
- ④最後に白ごまをふる。

旬の
食材

たけのこ

アミノ酸が多く含まれているため、疲れを取る働きがあります。茹でた時に出る白い粉状のものはチロシンなので害はありません。また、食物繊維も豊富に含まれているので便秘予防や腸の動きを良くする働きがあります。

5月5日はこどもの日

端午の節句と呼ばれており、もともとは病気や災いを避けるための行事だったそうです。その行事の時に使っていた「菖蒲」が武士の言葉や道具に似ていることから、「男の子の行事」と言われるようになりました。今では男の子も女の子も、子ども達みんなの健やかな成長を願い、お祝いするようになりましたね。子どもだけでなく「お母さんに感謝する」意味もあるそうです。



みんなでお祝いしましょう♪