

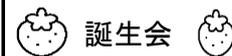
令和3年

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	土	牛乳	パン 甘夏 焼きコロッケ (キャベツ・トマト) 豆乳スープ	ロールパン/じゃが芋/油 パン粉/胚芽米/ごま/砂糖	豚ひき/ベーコン/豆乳/ 牛乳/かつお節	玉葱/トマト/キャベツ/人 参/コーン缶/甘夏/梅肉	牛乳	591kcal
19	水	せんべい					梅おかか ご飯	20.9g
6	木	牛乳	チキンカレー	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/米粉/はちみつ/砂 糖/ホットケーキミックス	鶏もも/ベーコン/牛乳/た まご/ヨーグルト	玉葱/人参/りんご/アス バラ/きゅうり/コーン缶/ トマト/えのき/豆苗/いち ご/レモン汁	牛乳	620kcal
20		ビスケット	アスパラサラダ 豆苗スープ いちご				ヨーグルト 蒸しケーキ	21.5g
7	金	牛乳	魚の蒲焼き并 ゆかり和え 玉葱のみそ汁 びわ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /せんべい	あじ/生揚げ/みそ/牛乳	生姜/キャベツ/人参/玉 葱/あさつき/びわ/そら 豆	牛乳	550kcal
21		ウエハース					そら豆 せんべい	24.2g
8	土	牛乳	わかめうどん 南瓜と豚肉の煮物 河内晩柑	うどん/砂糖/食パン/マヨ ネーズ	鶏もも/油揚げ/わかめ/ 豚肩ロース/牛乳/ちりめ んじゃこ/チーズ	人参/椎茸/白菜/葱/玉 葱/かぼちゃ/絹さや/河 内晩柑	牛乳	538kcal
22		せんべい					じゃこマヨ トースト	23.7g
10	月	牛乳	パン メロン ヘルシーミートローフ チンゲン菜のソテー 根菜スープ	パンズパン/片栗粉/砂 糖/バター/さつま芋/中 華麵/ごま油	豚ひき/絹ごし豆腐/ベー コン/なると/わかめ	玉葱/人参/しめじ/チン ゲン菜/ごぼう/あさつき/ メロン/もやし	麦茶	529kcal
24		せんべい					醤油 ラーメン	22.3g
11	火	牛乳	中華丼 わかめの酢みそ和え もやしスープ いちご	胚芽米/ごま油/片栗粉/ 砂糖/強力粉/メープルシ ロップ/バター	豚ばら/なると/しらす/わ かめ/みそ/ベーコン/牛 乳	玉葱/人参/椎茸/筍/ キャベツ/チンゲン菜/ きゅうり/もやし/あさつき /いちご	牛乳	567kcal
12	水	牛乳	ご飯 甘夏 豚肉の香味焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/ごま	豚肩ロース/干しひじき/ さつま揚げ/油揚げ/みそ /牛乳	葱/人参/絹さや/なめこ/ ほうれん草/甘夏/かぼ ちゃ	牛乳	587kcal
26		ウエハース					大学 かぼちゃ	24.0g
13	木	牛乳	焼きうどん アスパラのごまマヨ和え 豆腐スープ びわ	うどん/油/じゃが芋/マヨ ネーズ/ごま/餃子の皮	豚肩ロース/かつお節/絹 ごし豆腐/牛乳/ベーコン /チーズ	キャベツ/人参/もやし/ア スパラ/コーン缶/トマト/ しめじ/チンゲン菜/びわ/ 玉葱/ピーマン	牛乳	552kcal
27		せんべい					餃子の 皮ピザ	22.8g
14	金	牛乳	赤米 メロン 魚の竜田揚げ キャベツの磯和え ニラ玉汁	胚芽米/ごま/片栗粉/油 /砂糖/ホットケーキミク ス/バター	めかじき/海苔/たまご/ 牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/ にら/メロン/ブルーベリー	牛乳	555kcal
28		ビスケット					プルーン マフィン	22.3g
15	土	牛乳	パン チキンのクリーム煮 ポトフ 甘夏	ロールパン/バター/米粉 /じゃが芋/胚芽米	鶏もも/牛乳/ベーコン/ 海苔	玉葱/人参/マッシュルー ム/コーン缶/ブロッコリー /いんげん/甘夏	牛乳	597kcal
29		せんべい					菜飯 おにぎり	23.8g
17	月	牛乳	ミートソースパケティ コーンサラダ キャベツスープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/じゃが芋/油/片栗 粉	豚ひき/チーズ/ロースハ ム/牛乳/海苔	玉葱/人参/マッシュルー ム/ピーマン/トマトピュ レ/ブロッコリー/コーン缶 /トマト/キャベツ/えのき/ メロン	牛乳	580kcal
31		クラッカー					ポテも ち	24.2g
18	火	牛乳	グリーンピースご飯 魚の西京焼き たけのこ金平 若竹汁 びわ	白米/ごま油/砂糖/ごま/ ホットケーキミックス/油	鮭/みそ/わかめ/牛乳/ たまご	グリーンピース/筍/人参 /しめじ/絹さや/びわ	牛乳	567kcal
18		スティック 胡瓜					おから ドーナツ	23.1g
25	火	牛乳	ツナピラフ すいか タンドリーチキン (ブロッコリー・トマト) ポテトポターージュ	胚芽米/バター/じゃが芋 /食パン/砂糖	ツナ缶/鶏もも/ヨーグル ト/牛乳/生クリーム	玉葱/人参/コーン缶/ ピーマン/生姜/トマト/ブ ロッコリー/すいか/いち ご	麦茶	564kcal
25		ビスケット					苺クリーム サンド	20.5g



誕生会

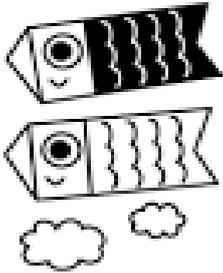
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

月平均栄養価

エネルギー 569Kcal たんぱく質 22.9g

新年度が始まって1ヶ月経ちましたね。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の楽しそうな声が給食室にも聞こえてくるようになりました♪

今年度から新しい取り組みとして、給食とおやつをInstagramに掲載しております。あひる組→はと組→つばめ組→ひばり組→すずめ組の順番になっておりますので、量や使用している食器、食具等ご覧ください。



端午の節句

5月5日は子どもの日です。「子どもの人格を尊重し、幸福を願い、母に感謝する日」として定められました。もともとは男の子の健やかな成長を祝っていましたが、今では男女関係なくお祝いするようになりました。

子どもの日はお子さんと一緒に折り紙や新聞紙で、鯉のぼりやかぶと等を作って楽しんでみてはいかがでしょうか？

5月5日は子どもの日というイメージですが、「わかめの日」でもあるんです！

わかめは子どもの成長に欠かせないカルシウムやマグネシウム等のミネラルが豊富です。ビタミンや食物繊維も豊富で健康サポートに役立ちます。春はわかめの美味しい季節なので、サラダや汁物等色々な料理に取り入れてみてください



【ポテト餅の作り方】

材料（4人分）

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| • ジャガ芋 | 300g | • 醤油 | 10g |
| • 油 | 10g | • 砂糖 | 5g |
| • 片栗粉 | 25g | • 刻みのり | お好みで |

作り方

- ① ジャガ芋の皮をむき、レンジでやわらかくなるまで加熱する
- ② 熱いうちによく潰し、油、片栗粉を混ぜる
- ③ 小判型にし、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く
- ④ 醤油と砂糖をひと煮立ちさせ、ポテト餅に絡める
- ⑤ お好みで刻み海苔をトッピングする

※ジャガ芋の水分量によって油と片栗粉の量を調整してください



旬の食材

じゃがいも

じゃが芋にはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。じゃが芋に含まれるビタミンCはデンプンによって保護されているので、他の野菜に比べて加熱しても分解されにくい特徴があります。

美味しいじゃが芋を選ぶポイントはふっくらと丸みがあって、ずっしり重みがあるものが良いです。新じゃがの場合、指でこすると皮が剥がれる位薄い物が美味しいです。（古くなると生育しすぎて皮が厚



親子で一緒にクッキング



今年のゴールデンウィークも新型コロナウイルスの影響で、なかなかお出掛けができないですね。ご家庭でゆっくり過ごされる方も多いかと思います。そこでお子さんと一緒に料理をしたり、何かお手伝いをしてもらってはいかがでしょうか？旬のそら豆やグリーンピース等のさやむき、野菜洗いや皮むき等、簡単なものでも良いので、楽しく調理体験をすると野菜が苦手な子も食べてみようかな？という気持ちになりますよ♪

親子で一緒に料理をするとメリットが沢山あります！！

- 「味覚」「触覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」の五感がフル稼働し、子どもの感性が豊かになります。
- 食材を包丁で切ったり、加熱による色や質感の変化により、想像力や好奇心を育みます。
- お母さん、お父さんとの共同作業により信頼関係が深まり、子ども自身の達成感も高まります。
- 毎日ご飯を作ってくれている大変さがわかり、食材や人への感謝の心を育みます。