



令和4年

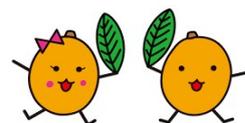
5月献立表

田無北原保育園



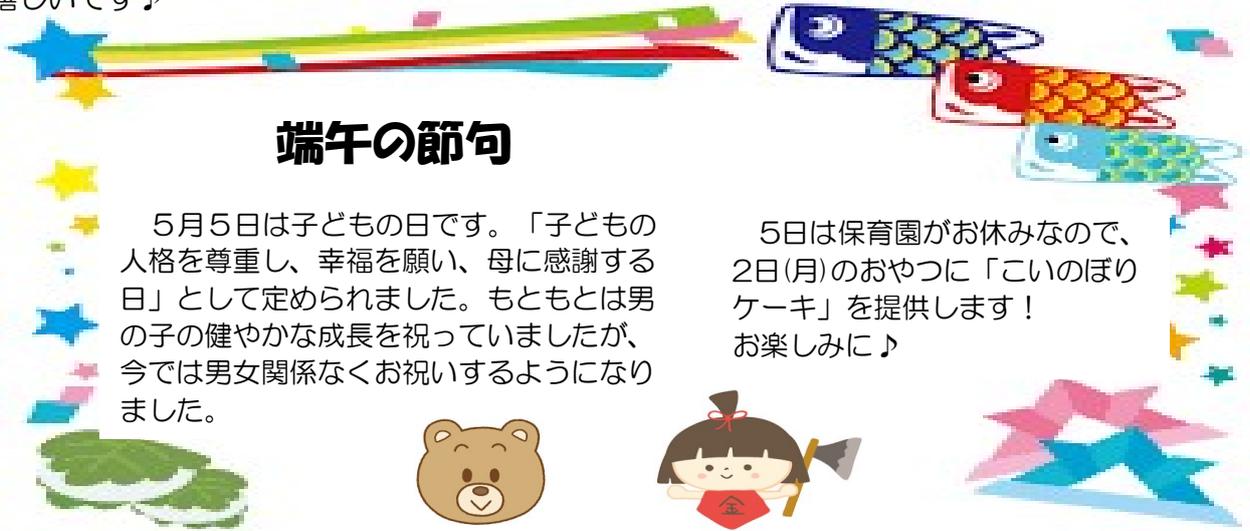
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳	赤米 河内晩柑 鮭の照り焼き 納豆和え 若竹汁	胚芽米/砂糖/バター/小麦粉	ひきわり納豆/かつお節/みそ/わかめ/牛乳/たまご ②生クリーム	人参/ほうれん草/もやし/たけのこ/玉葱/河内晩柑 ②いちご/みかん缶	牛乳	569kcal
19	木	せんべい					②鯉のぼりケーキ	牛乳
6	金	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 大根スープ いちご	胚芽米/油/じゃが芋/米粉/バター/砂糖/食パン	豚肩ロース/ベーコン/牛乳	玉葱/人参/マッシュルーム/トマトピューレ/キャベツ/アスパラ/みかん缶/レモン汁/大根/チンゲン菜/いちご	牛乳	605kcal
20	土	ビスケット					⑨手作りクッキー	シュガートースト
7	土	牛乳	わかめうどん かぼちゃと 生揚げの煮物 オレンジ	うどん/油/砂糖/胚芽米	鶏もも/わかめ/生揚げ/牛乳/かつお節/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	人参/椎茸/キャベツ/葱/玉葱/かぼちゃ/いんげん/オレンジ	牛乳	527kcal
21	日	せんべい					おにかおにぎり	19.4g
9	月	牛乳	グリーンピースご飯 鶏とさつま芋のからめ煮 チンゲン菜の磯和え 玉葱のみそ汁 河内晩柑	白米/片栗粉/油/さつま芋/砂糖/バター/黒砂糖/ホットケーキミックス	鶏もも/もみ海苔/みそ/牛乳/たまご	グリーンピース/チンゲン菜/人参/玉葱/もやし/あさつき/河内晩柑	牛乳	616kcal
23	水	せんべい					黒糖蒸しケーキ	24.7g
10	火	牛乳	ご飯 いちご お魚ステーキ 筍金平 春野菜の豚汁	胚芽米/米粉/油/砂糖/じゃが芋/マカロニ	めかじき/豚もも/油揚げ/みそ/牛乳/ベーコン/チーズ	玉葱/たけのこ/人参/いんげん/ごぼう/アスパラ/あさつき/いちご/ピーマン/パセリ	牛乳	524kcal
11	水	牛乳					マカロニナポリタン	24.8g
11	水	牛乳	ハニーソイパン ポテトグラタン トマトスープ オレンジ	ハニーソイパン/じゃが芋/油/米粉/バター/そうめん	鶏もも/ベーコン/豆乳/チーズ/ウインナー/牛乳/かまぼこ/わかめ	玉葱/人参/マッシュルーム/スナップえんどう/キャベツ/トマトジュース/あさつき/オレンジ	牛乳	566kcal
25	金	クラッカー					にゆうめん	26.2g
12	木	牛乳	カレーうどん すき焼き風炒め煮 メロン	うどん/砂糖/片栗粉/油/食パン/バター	鶏もも/油揚げ/豚ロース/焼き豆腐/牛乳/生クリーム	人参/玉葱/えのき/あさつき/椎茸/絹さや/メロン/かぼちゃ	牛乳	560kcal
26	土	せんべい					パンpinkサンド	26.4g
13	金	牛乳	鰯の蒲焼き丼 チンゲン菜の和え物 あおさのみそ汁 びわ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/せんべい	あじ/かつお節/油揚げ/みそ/あおさ/牛乳	生姜/人参/もやし/チンゲン菜/葱/びわ/そら豆	牛乳	531kcal
27	土	ウエハース					そら豆せんべい	24.1g
14	土	牛乳	プティポワンパン チキンピザ キャベツスープ 河内晩柑	プティポワンパン/胚芽米	鶏もも/チーズ/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	玉葱/ピーマン/ブロッコリー/キャベツ/人参/あさつき/河内晩柑	牛乳	513kcal
28	日	ビスケット					菜飯おにぎり	24.1g
16	月	牛乳	ご飯 メロン マーボー豆腐 わかめの酢の物 もやしスープ	胚芽米/砂糖/片栗粉/強力粉/小麦粉/バター	豚ひき/みそ/木綿豆腐/わかめ/しらす/ベーコン/牛乳/練乳/生クリーム	生姜/人参/干し椎茸/葱/にら/きゅうり/もやし/あさつき/メロン	牛乳	566kcal
30	水	せんべい					手作りミルクパン	24.1g
17	火	牛乳	焼きそば アスパラとポテトのサラダ 豆苗のみそ汁 河内晩柑	中華麺/油/じゃが芋/砂糖/マヨネーズ/胚芽米	豚肩ロース/なると/青海苔/みそ/牛乳/油揚げ	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/きゅうり/アスパラ/コーン/トマト/えのき/葱/豆苗/河内晩柑/絹さや	牛乳	534kcal
31	水	ウエハース					ひじきご飯	20.5g
18	水	牛乳	プティポワンパン びわ バーベキューチキン (ブロッコリー・トマト) オニオンカレースープ	プティポワンパン/はちみつ/スパゲティ/オリーブ油	鶏もも/ベーコン/牛乳/ちりめんじゃこ/きざみ海苔	ブロッコリー/トマト/玉葱/あさつき/びわ/人参	牛乳	519kcal
24	火	牛乳					じゃこスパゲティ	26.1g
24	火	牛乳	ツナピラフ すいか ミートボール (キャベツ・ブロッコリー) 豆乳スープ	胚芽米/バター/片栗粉/砂糖/食パン	ツナ/豚ひき/豆乳/生クリーム	人参/コーン/ピーマン/玉葱/キャベツ/ブロッコリー/しめじ/すいか/いちご/みかん缶	麦茶	573kcal
		ビスケット					いちごトライフル	23.8g
※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 546kcal	たんぱく質 23.8g	

♡ハニーソイパンははちみつと豆乳を練り込んだ卵・乳不使用のパンです
♡プティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ卵・乳不使用のパンです
♡すいか・メロン・びわが旬を迎えるので、今月から給食で提供します
食べたことがないお子さんをご家庭でお試し頂き、担任までお知らせください



爽やかな風が心地よい季節になりました。新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

今月はグリーンピースやそら豆が旬を迎え、美味しい季節になりました。苦手な子も多いですが、さやむきをしたり直接触れることで少しでも「食べてみようかな？」という気持ちになってもらえたら嬉しいです♪



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。

5日は保育園がお休みなので、2日(月)のおやつに「こいのぼりケーキ」を提供します！
お楽しみに♪

おしらせ

給食の試食を行います

5月23日(月)のお迎え時に「鶏肉とさつまいものからめ煮」を保護者の方に試食して頂きたいと思っております。感染症対策の為、今年度も「試食会」という形では行わず、一口サイズのおかずを召し上がっていただき、普段お子さん達がどんな給食を食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

アンケートの記入などはありませんので、当日立ち会う給食室の職員に質問やご意見、ご要望などありましたら、お気軽にお声かけ下さい。



おねがい

- ・試食は16時30分～18時まで園庭で行います
- ・各ご家庭1名様分のご用意になっておりますので、ご了承下さい
- ・お子さんが食べたがってしまうので、お迎えに行く前に試食をお願い致します

<食育活動>

4月は幼児組で豆苗を育ててもらいました。どんどん伸びていく様子を不思議そうに観察していましたよ♪

収穫した豆苗はみんなで美味しく頂きました！

<5月の予定>

- 9日(月) あひる組 グリーンピースのさやむき
- 13日(金) はと組 そら豆のさやむき
- 23日(月) つばめ組 グリーンピースのさやむき
- 27日(金) あひる組 そら豆のさやむき

※爪を切ってきて頂くようお願い致します

はと組は枝豆の植え付け、あひる組は夏野菜の植え付けと田植えを行う予定です！

5月の献立紹介

【春野菜の豚汁】

豚肉、油揚げ、ごぼう、新じゃが芋、アスパラが入った具沢山の豚汁です。

10日(火)の給食で提供します☆

【お魚ステーキ】

めかじきに米粉をまぶして焼いたものに、すりおろした玉葱を醤油、お酢、みりん、砂糖を入れて煮たソースをかけます。

10日(火)の給食で提供します

【ポテトグラタン】

蒸したじゃが芋に鶏肉、ベーコン、玉葱、人参、マッシュルームが入ったホワイトソースをかけ、チーズをのせて焼き上げます。

11日、25日(火)の給食で提供します☆