



令和4年

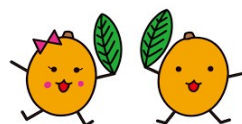
## 5月献立表

田無北原保育園



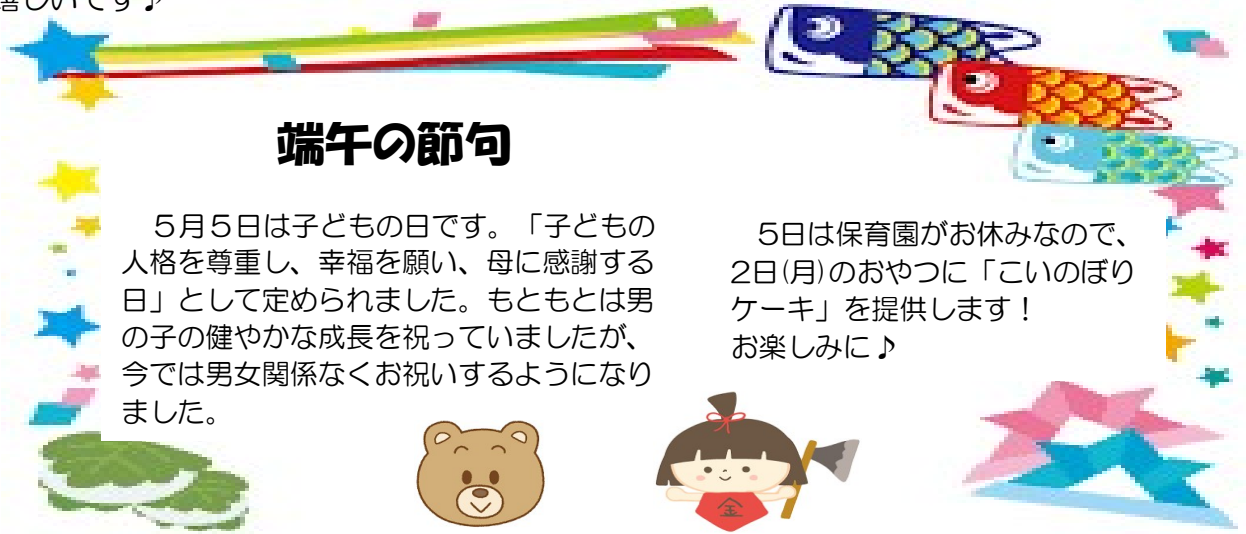
| 日                           | 曜日 | 午前おやつ | 献立名  | 材料名                                 |   |  | おやつ           | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----------------------------|----|-------|--|-------------------------------------|---|--|---------------|----------------|
|                             |    |       |  | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの                   | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの                            | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの                                     |               |                |
| 2                           | 月  | 牛乳    | 赤米 河内晩柑<br>鮭の照り焼き<br>納豆和え<br>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<br>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<br>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<br>フレンチサラダ<br>大根スープ<br>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<br>かぼちゃと<br>生揚げの煮物<br>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<br>(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                          | 月  | 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<br>鶏とさつま芋のからめ煮<br>チンゲン菜の磯和え<br>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                          | 火  | せんべい  |  |                                     |   |  | 黒糖蒸しケーキ       | 24.7g          |
| 10                          | 火  | 牛乳    | ご飯 いちご<br>お魚ステーキ<br>筍金平<br>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  | ゆで人参  |  |                                     |   |  | マカロニ<br>ナポリタン | 24.8g          |
| 11                          | 水  | 牛乳    | ハニーソイパン<br>ポテトグラタン<br>トマトスープ<br>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                          | 木  | クラッカー |  |                                     |   |  | にゆうめん         | 26.2g          |
| 12                          | 木  | 牛乳    | カレーうどん<br>すき焼き風炒め煮<br>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                          | 金  | せんべい  |  |                                     |   |  | パンpinkサンド     | 26.4g          |
| 13                          | 金  | 牛乳    | 鰯の蒲焼き丼<br>チンゲン菜の和え物<br>あおさのみそ汁<br>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<br>せんべい   | 24.1g          |
| 14                          | 土  | 牛乳    | プティポワンパン<br>チキンピザ<br>キャベツスープ<br>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<br>(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                          | 月  | ビスケット |  |                                     |   |  | 菜飯<br>おにぎり    | 24.1g          |
| 16                          | 月  | 牛乳    | ご飯 メロン<br>マーボー豆腐<br>わかめの酢の物<br>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                          | 火  | せんべい  |  |                                     |   |  | 手作り<br>ミルクパン  | 24.1g          |
| 17                          | 火  | 牛乳    | 焼きそば<br>アスパラとポテトのサラダ<br>豆苗のみそ汁<br>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<br>バーベキューチキン<br>(ブロッコリー・トマト)<br>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  | ゆで人参  |  |                                     |   |  | じゃこ<br>スパゲティ  | 26.1g          |
| 24                          | 火  | 牛乳    | ツナピラフ すいか<br>ミートボール<br>(キャベツ・ブロッコリー)<br>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<br>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☆