

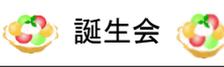


令和5年

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		
1 15	月	牛乳 ビスケット	鱈の蒲焼き 春キャベツの梅和え 若竹汁 オレンジ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /ごま/さつまいも/水飴	あじ/味噌/わかめ/牛乳	生姜/胡瓜/キャベツ/人 参/葱/オレンジ	牛乳 大学芋	554kcal 20.2g
2 16	火	牛乳 せんべい	ご飯 ポークソテー ブロッコリーサラダ すまし汁 苺	胚芽米/砂糖/②ホット ケーキミックス/⑩中華麺 /⑩ごま油	豚肉/ツナ/②かまぼこ/ わかめ/牛乳/②生クリー ム/⑩なると	ブロッコリー/人参/えの き/葱/苺/⑩もやし	牛乳 ②鯉のぼりケーキ 牛乳 ⑩醤油ラーメン	505kcal 26.5g 524kcal 28.1g
6 20	土	牛乳 ウエハース	プティポワンパン ポークピザ キャベツスープ オレンジ	プティポワンパン/薄力粉 /砂糖/油	豚肉/チーズ/牛乳	玉葱/ピーマン/ブロッ コリー/人参/キャベツ/オレ ンジ/マーマレード	牛乳 マーマレード マフィン	523kcal 23.4g
8 22	月	牛乳 ウエハース	ご飯 苺 ミートローフ ほうれん草ソテー カブのすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/パ ター/薄力粉/油	豚肉/牛乳/⑧乳酸菌飲 料	玉葱/ほうれん草/パプリ カ/コーン/カブ/カブの葉 /浅葱/苺	牛乳 ざらめ ケーキ	556kcal 21.8g
9	火	牛乳 クラッカー	わかめうどん さつまいものそぼろ煮 オレンジ	うどん/油/さつまいも/砂 糖/食パン	鶏肉/わかめ/豚肉/牛乳	人参/椎茸/白菜/葱/玉 葱/さやいんげん/オレンジ /枝豆	牛乳 ずんだ トースト	504kcal 23.4g
10 24	水	牛乳 ビスケット	赤米 苺 お魚ステーキ 青梗菜の磯和え 新玉葱の味噌汁	胚芽米/油/砂糖/餃子の 皮/薄力粉	めかじき/焼きのり/ペ ーコン/味噌/牛乳/納豆	玉葱/チンゲン菜/人参/ コーン/苺/葱	牛乳 納豆 せんべい	508kcal 25.8g
11 25	木	牛乳 スティック 胡瓜	ロールパン オレンジ チキンソテー アスパラサラダ 人参ポタージュ	ロールパン/砂糖/油/ じゃが芋/胚芽米	鶏肉/牛乳/生クリーム/ ⑪豆乳	アスパラガス/パプリカ/ ブロッコリー/人参/玉葱/ オレンジ/グリーンピース	牛乳 グリーンピース ご飯	553kcal 27.2g
12 26	金	牛乳 せんべい	カレーライス 胡瓜とトマトの中華和え 白菜スープ メロン	胚芽米/油/じゃが芋/パ ター/はちみつ/砂糖/ご ま油/ごま/せんべい	豚肉/牛乳	玉葱/人参/りんご/胡瓜/ コーン/トマト/白菜/しめ じ/浅葱/メロン/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	508kcal 20.6g
13 27	土	牛乳 クラッカー	鶏南蛮うどん なす味噌炒め オレンジ	うどん/片栗粉/ごま油/ 砂糖/胚芽米	鶏肉/豚バラ/味噌/牛乳 /鮭/焼きのり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 生姜/なす/ピーマン/オ レンジ	牛乳 鮭おにぎり	581kcal 24.9g
17 29	水 月	牛乳 ゆで人参	ナチュラルパン オレンジ ガーリックチキン マセドアンサラダ ほうれん草スープ	ロールパン/オリーブ油/ じゃが芋/砂糖/マヨネ ーズ/胚芽米	鶏肉/牛乳/きな粉	にんにく/パセリ/胡瓜/人 参/トマト/玉葱/コーン/ ほうれん草/オレンジ	牛乳 きな粉 おはぎ	540kcal 21.4g
18 30	木 火	牛乳 クラッカー	もちきびご飯 豆腐つくねの照り焼き 野菜のじゃこ和え なすの味噌汁 苺	胚芽米/きび/片栗粉/砂 糖/コッペパン/油/粉糖	鶏ひき/絹豆腐/たまご/ しらす/味噌/牛乳	れんこん/玉葱/椎茸/レ タス/ほうれん草/人参/ なす/ズッキーニ/苺	牛乳 揚げパン	512kcal 21.7g
19 31	金 水	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ もやしスープ メロン	スパゲティ/オリーブ油 /油/薄力粉	豚ひき/チーズ/牛乳	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/ト マト/キャベツ/胡瓜/みか ん/もやし/浅葱/メロン/ ブロッコリー/パプリカ	牛乳 ケーキサレ	504kcal 22.9g
23	火	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン はんぺんチーズフライ (キャベツ・トマト) ミネストローネ すいか	ハニーソイパン/薄力粉/ パン粉/油/砂糖/マカロ ニ	はんぺん/チーズ/たまご /牛乳/生クリーム  誕生会 	トマト/キャベツ/玉葱/人 参/すいか/みかん/桃	牛乳 フルーツ ケーキ	553kcal 21.3g

※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523kcal

たんぱく質22.7g

♡ 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いも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様はご家庭でお試しいただき、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。

また5日は保育園がお休みなので、2日(火)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26日(金)のお迎え時に「カレーライス」を保護者の方に試食していただきたいと思います。一口サイズの給食を召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているのか、知っていただく機会になればと思っています。

今回より試食をしていただいた保護者の方に簡単なアンケートの記入をお願いします。ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。



おねがい

- 試食は16時30分～18時までホールで行います
- 各ご家庭1名様分のご用意になっております。ご了承ください
- お子様のお迎えの前に試食をお願いいたします

<食育活動>

4月は幼児クラスで豆苗を育ててもらいました。少しずつ育ってきている様子を、嬉しそうに伝えてくれました♪

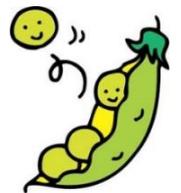
収穫した豆苗はみんなで美味しく頂きました。

<5月の予定>

11日(木) はと組 グリンピースのさやむき
12日(金) あひる組 そら豆のさやむき
25日(木) つばめ組 グリンピースのさやむき
26日(金) すずめ組、ひばり組 そら豆のさやむき

※爪を切ってきていただくようお願いいたします。

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

<ずんだトースト>

枝豆を砂糖と、少量の食塩で煮て、ブレンダーでなめらかになるまで潰し、ずんだあんを作ります。それを食パンに塗り、トーストします。

9日(火)のおやつに提供します。

<納豆せんべい>

餃子の皮に小粒納豆、ひきわり納豆、もみ海苔、刻んだ葱を醤油で味付けしたものを挟み、油であげたおやつです。

10日(水)と24日(水)のおやつで提供します。

<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、砂糖を入れて煮立てたソースをかけます。

10日(水)と24日(水)の給食で提供します。

