



# 5月のこんだて



令和2年5月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (金)	マーボー丼、春雨スープ、オレンジ	かしわ餅	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳	ごはん、油、砂糖、片栗粉、春雨 白玉粉、上新粉、こしあん	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、チンゲン菜 オレンジ
2 (土)	きしめん、チーズ	スナックパン	油揚げ、焼かまぼこ、 花かつお、チーズ、牛乳	きしめん、スナックパン	人参、ほうれん草
7 (木)	ごはん、ツナの卵とじ、ひじきとじゃが芋の炒め煮	マーマレードスコーン	ツナ缶、ひじき、高野豆腐 卵、牛乳	ごはん、砂糖、じゃが芋、マーマレード ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース
8 (金)	ごはん、酢豚風ソテー、キャベツのあえもの	小倉パンケーキ	豚肉、しらす干し、牛乳	ごはん、油、砂糖、片栗粉、ゆであずき ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ キャベツ
9 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん、コーンフレーク	コーンフレーク	豚肉、牛乳	うどん、油、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、キャベツ
11 (月)	ごはん、いそげ揚げ、ゆかりあえ、パイン缶	水ようかん	カラスカレイ、青のり、牛乳	ごはん、小麦粉、油 こしあん、粉寒天	キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶
12 (火)	ごはん、中華風かき玉スープ、酢の物、バナナ	お好み焼き	豚肉、豆腐、卵、わかめ、 牛乳、青のり、花かつお	ごはん、片栗粉、ごま油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり みかん缶、キャベツ、バナナ
13 (水)	ごはん、鶏肉のしょうが炒め、南瓜煮付	ヨーグルトと マリービスケット	鶏肉、ヨーグルト	ごはん、油、砂糖、マリービスケット	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、しいたけ、南瓜
14 (木)	パン、コーンクリームシチュー、ソテー	しらすご飯	鶏肉、牛乳、ツナ缶、牛乳 しらす、わかめ	食パン、じゃが芋、油、上新粉 ごはん、いりごま、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、コーン缶 チンゲン菜
15 (金)	マーボー丼、春雨スープ、オレンジ	水ようかん	豆腐、豚挽肉、赤みそ、牛乳	ごはん、油、砂糖、片栗粉、春雨 こしあん、粉寒天	玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、チンゲン菜 オレンジ
16 (土)	きしめん、チーズ、	ジャムサンド	油揚げ、焼かまぼこ 花かつお、チーズ、牛乳	きしめん、ジャム、ロールパン	人参、ほうれん草
18 (月)	ごはん、魚の香味焼き、ポテトサラダ	きなこ蒸しパン	メカジキ、牛乳、きな粉	ごはん、油、じゃが芋、マヨネーズ ホットケーキミックス、砂糖	ねぎ、しょうが、人参、きゅうり
19 (火)	ごはん、高野豆腐のうま煮、白みそ汁	ピーチパインゼリー	高野豆腐、鶏肉、わかめ 白みそ、ゼラチン、牛乳	ごはん、じゃが芋、砂糖、焼麩 100%アップルジュース	人参、さやいんげん、玉ねぎ パイン缶、黄桃缶
20 (水)	パン、キャベツのスープ煮、海藻サラダ	たけのこおこわ	鶏肉、わかめ、牛乳 油揚げ	食パン、じゃが芋、油、砂糖 もち米、米	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、 コーン缶、たけのこ、さやえんどう、
21 (木)	ごはん、ツナの卵とじ、ひじきとじゃが芋の炒め煮	マーマレードスコーン	ツナ缶、ひじき、高野豆腐 卵、牛乳	ごはん、砂糖、じゃが芋、マーマレード ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース
22 (金)	ごはん、酢豚風ソテー、キャベツのあえもの	小倉パンケーキ	豚肉、しらす干し、牛乳	ごはん、油、砂糖、片栗粉、ゆであずき ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ キャベツ
23 (土)	長崎ちゃんぽん風うどん、コーンフレーク	コーンフレーク	豚肉、牛乳	うどん、油、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、キャベツ
25 (月)	ごはん、高野豆腐のうま煮、白みそ汁	ピーチパインゼリー	高野豆腐、鶏肉、わかめ 白みそ、ゼラチン、牛乳	ごはん、じゃが芋、砂糖、焼麩 100%アップルジュース	人参、さやいんげん、玉ねぎ パイン缶、黄桃缶
26 (火)	ごはん、中華風かき玉スープ、酢の物、バナナ	お好み焼き	豚肉、豆腐、卵、わかめ、 牛乳、青のり、花かつお	ごはん、片栗粉、ごま油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり みかん缶、キャベツ、バナナ
27 (水)	ごはん、鶏肉のしょうが炒め、南瓜煮付	ヨーグルトと マリービスケット	鶏肉、ヨーグルト	ごはん、油、砂糖、マリービスケット	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、しいたけ、南瓜
28 (木)	パン、コーンクリームシチュー、ソテー	しらすご飯	鶏肉、牛乳、ツナ缶、牛乳 しらす、わかめ	食パン、じゃが芋、油、上新粉 ごはん、いりごま、ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンアスパラ、コーン缶 チンゲン菜
29 (金) 誕生会	ハヤシライス、マカロニサラダ、メロン	バナナカラメルケーキ	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、油、上新粉、マカロニ マヨネーズ、ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶 きゅうり、メロン
30 (土)	きしめん、チーズ	ジャムサンド	油揚げ、焼かまぼこ、 花かつお、チーズ、牛乳	きしめん、ジャム、ロールパン	人参、ほうれん草

\*献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。  
 \*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。  
 \*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。



令和2年5月

社会福祉法人中日会

スター保育園 給食だより

理事長園長 山田茂樹

栄養士 橋本亜佑美・柴崎才陽子

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新型コロナウイルスの影響は大きく、不安を感じている方も多いと思います。今の私たちにできることは少ないですが、免疫能力を最大限に発揮できるように栄養バランスの整った食事、適度な運動、十分な睡眠、規則正しい生活リズム、そして笑顔(免疫細胞が活性化するそうです)を忘れずこの危機を乗り切っていきたいですね!



## バランスよく食べるとは?

食品には、それぞれいろいろな栄養素が含まれています。炭水化物、たんぱく質、脂質といった三大栄養素、それらの代謝をスムーズに行ったり、身体の機能を守るためのビタミンやミネラル等がありますが、これらが全て含まれている特定の食品はないので、なるべく多くの食品を組み合わせることで、バランスよく必要な栄養素を摂ることが必要なのです。

### 食材の組み合わせ方

日々の食事で主食・主菜・副食をそろえることを意識するとバランスが整います。調理法も偏らないよう意識してみると更に良いですね。

家庭での調理だけでなく、お店のお惣菜やレトルト食品・冷凍食品なども取り入れてもOKです!

#### 主食



- ・ごはん、パン、麺類など
- ・主な栄養素:炭水化物
- ・エネルギー源になるもの

#### 主菜



- ・肉、魚、卵、豆腐、乳製品など
- ・主な栄養素:たんぱく質
- ・からだを作るもの

#### 副菜

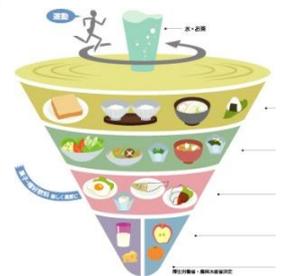


- ・野菜、海藻、きのこ、果物など
- ・主な栄養素:ビタミン・ミネラル
- ・からだの調子を整えるもの

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

具体的にこれらをどれだけ食べたらいいのかが具体的に誰でもわかるようになっている「食事バランスガイド」というものがあります。農林水産省が出しているもので、幼児向けにつくられたものもあるので、実際に普段の食事を当てはめて、過不足を確認してみると安心ですね!



### レシピ紹介 ~おからのミニカップケーキ~

#### 材料 (アルミカップ5個分)

- ・おから 50g (又はおからパウダー10g+水 40cc)
- ・小麦粉 60g
- ・ベーキングパウダー3g
- ・砂糖 23g
- ・レーズン 20g
- ・牛乳 50cc
- ・溶かしバター40g



#### 作り方

- ① レーズンはお湯で戻して、すこし刻んでおく。
- ② 粉類を全てボウルに入れ、おからと合わせておからの塊がなくなるようにさらさらに混ぜる。
- ③ 溶かしバター、牛乳、レーズンを入れてヘラで混ぜる。
- ④ 丸めるか、スプーンなどでアルミカップに入れて180℃に予熱したオーブンで15分焼いたら完成です。