

5がつのこんだて

日付	給 食 ・ おやつ	使 用 食 材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤 群 (エネルギーのもとになる)	緑 群 (体の調子を整える)	調味料
1・15	いそべ揚げ	白身魚、青のり	薄力粉、油		塩
	ゆかり和え			キャベツ、人参、小松菜	醤油、ゆかりふりかけ
	パイン缶			パイン缶	
	*ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
2・16・30	きしめん	油揚げ、かまぼこ、花かつお	きしめん	人参、ほうれん草	昆布だし、かつおだし、みりん、醤油
	チーズ	チーズ			
	*黒糖ロール		黒糖ロール		
18	酢豚風ソテー	豚肉	油、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ	醤油、ケチャップ、りんご酢、中華味の素
	キャベツの和え物	しらす干し		キャベツ	醤油
	*生麴のみたらし		生麴、砂糖、片栗粉		醤油
19	コーンクリームシチュー	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、アスパラガス、コーン缶	コンソメ
	ソテー	ツナ缶		チンゲン菜	塩
	りんご			りんご	
	食パン		食パン		
20	*焼きそば	豚肉	中華めん	キャベツ、もやし	お好み焼きソース
	和風卵焼き	卵、ツナ缶	砂糖	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、みりん、醤油
	ひじきとじゃが芋の煮物	油揚げ、ひじき	じゃが芋	グリーンピース	砂糖、みりん、醤油、かつおだし
7・21	*アメリカンドック	牛乳、ソーセージ	ホットケーキミックス、油		
	キャベツのスープ煮	鶏肉	じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、人参	コンソメ
	海藻サラダ	わかめ	砂糖	きゅうり、コーン缶	りんご酢、醤油
	*米粉の花パン	牛乳	米粉、砂糖、油		ベーキングパウダー
8・22	*フルーツ寒天		砂糖	りんご、オレンジ、グレープフルーツ	寒天
	鶏肉の生姜炒め	鶏肉		生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンしいたけ	醤油
	南瓜の煮つけ		砂糖	南瓜	かつおだし、みりん、醤油
9・23	*たけのこごはん		米	筍の水煮、あさつき	醤油、みりん
	長崎ちゃんぽん風うどん	豚肉	うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ	醤油、中華味の素
11・25	*レーズンロール		レーズンロール		
	魚の香味焼き	白身魚		ねぎ、生姜	調理酒、みりん、醤油
	ポテトサラダ		じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
12・26	*フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン缶、みかん缶	
	高野豆腐のうま煮	高野豆腐、鶏肉	じゃが芋、砂糖	人参、さやいんげん	みりん、醤油、かつおだし
	白みそ汁	わかめ、白みそ	麴	玉ねぎ	かつおだし
13・27	*バナナパンケーキ	卵	薄力粉、バター、砂糖	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
	中華風かき玉スープ	豚肉、豆腐、卵	片栗粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、しめじ	中華味の素、白醤油
	酢の物	わかめ		きゅうり、みかん缶	りんご酢、かつおだし
	*13日：春キャベツの春巻	豚肉	春巻の皮、薄力粉、片栗粉、ごま油	キャベツ、筍の水煮	中華味の素、みりん、オイスターソース
14・28	*27日：ぼたぼたやき				ぼたぼたやき
	マーボー丼	豚挽肉、豆腐、赤みそ	砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜	中華味の素、砂糖、醤油
	春雨スープ		春雨	チンゲン菜	中華味の素
	*14日：いろどりごはん	しゃけフレーク、青のり	米	コーン缶	醤油
誕生会 29	*28日：ゼリーとぱりんこ				ゼリー、ぱりんこ
	ハヤシライス	豚肉	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	コンソメ、ケチャップ、ソース
	マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	コーン缶、きゅうり	
	メロン			メロン	
	*ケーキ	卵、生クリーム	薄力粉、砂糖、バター	黄桃缶、みかん缶、パイン缶	ベーキングパウダー

※献立は多少変更することがあります。
※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。

5がつのこんだて 離乳食(後 期)

日付	給 食 ・ おやつ	使 用 食 材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤 群 (エネルギーのもとになる)	緑 群 (体の調子を整える)	調味料
1・15	白身魚のあんかけ 和え物	白身魚	片栗粉		かつおだし
				キャベツ、人参、小松菜	醤油
2・16・30	きしめん	油揚げ	うどん	人参、ほうれん草	かつおだし、醤油
18	酢豚風ソテー キャベツの和え物	豚肉	砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ	醤油、ケチャップ、りんご酢
		しらす干し		キャベツ	醤油
19	コーンクリームスープ ソテー りんご 食パン	鶏肉、スキムミルク	じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン缶	かつおだし
		ツナ缶		チンゲン菜	醤油
				りんご	
			食パン		
20	ツナと野菜の煮物 ひじきとじゃが芋の煮物 ＊	ツナ缶	砂糖	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、醤油醤油
		油揚げ、ひじき	じゃが芋、砂糖		かつおだし、醤油醤油
7・21	キャベツのスープ煮 海藻サラダ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、人参	かつおだし
		わかめ	砂糖	きゅうり、コーン缶	醤油
8・22	鶏肉の炒め物 南瓜の煮つけ	鶏肉		キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンしいたけ	醤油
			砂糖	南瓜	かつおだし、醤油
9・23	長崎ちゃんぽん風うどん	豚肉	うどん	玉ねぎ、人参、キャベツ	かつおだし、醤油
11・25	魚の香味焼き ポテトサラダ オレンジ	白身魚		ねぎ	醤油
			じゃが芋	人参、きゅうり	かつおだし
				オレンジ	
12・26	高野豆腐のうま煮 白みそ汁	高野豆腐、鶏肉	じゃが芋、砂糖	人参、さやいんげん	かつおだし、醤油
		わかめ、白みそ	麩	玉ねぎ	かつおだし
13・27	中華風スープ 酢の物	豚肉、豆腐	片栗粉	人参、玉ねぎ、しめじ	かつおだし
		わかめ		きゅうり	りんご酢、かつおだし
14・28	マーボー丼 春雨スープ ＊28日：ハイハイン	豚挽肉、豆腐、赤みそ	砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、ねぎ	砂糖、醤油
			春雨	チンゲン菜	かつおだし
誕生会 29	野菜スープ マカロニサラダ メロン ＊パンケーキ	豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
			マカロニ	コーン缶、きゅうり	醤油
				メロン	
			薄力粉、砂糖		

※献立は多少変更することがあります。



給食だより

令和2年度5月号 あだのしょうこ なかねまき



新年度が始まり、新しいクラスになり1ヶ月が経ちます。新しいお友達もいっぱい入園してきましたが新型コロナウイルスの影響で、子ども達の元気な声が少なく少しさびしく思います。病気にうち勝つためにご飯をモリモリ食べ丈夫な体を作りましょう。

今月も4月の給食同様、子どもにとって家庭でも馴染みのある食べやすい献立になっています。はんぺん・こんにゃく噛み切りにくいもの、ごぼう・れんこん・のようなかたいもの、カレー・コショウなどの刺激の強いものは省いてあります。



春野菜を食べて身体を目覚めさせよう



寒い冬に耐え暖かな春に春野菜は冬眠状態の身体をめざめさせるエネルギーを与えてくれます。春野菜は、冬の間にたまった老廃物を排出して新陳代謝を促してくれます。たけのこ・フキ・菜の花・セリ・ウドなどは、えぐみとほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるいたくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

【土曜日限定人気メニュー】

土曜日の麺類のメニューはとても子どもたちに人気です。その中から、1つを紹介します。



【五目うどん】

材料	乳児	幼児
乾めん	105g	150g
人参	11g	17g
しめじ	4g	5g
ほうれん草	11g	17g
豚肉	10g	15g
みりん	0.8g	1g
醤油	4g	6g
だし昆布	0.8g	1g

【作り方】

①ほうれん草は、茹で3cmぐらいに切る。人参は、長さ3cmの細切りにし、しめじは小房にわけ小さく切っておく。豚肉は、1口大に切って茹でておく。
②鍋にお水を入れ、水が沸騰したら昆布だしとかつおだしをいれる。
③②の鍋に調味料を入れ①の野菜と肉を入れ野菜がやわらかくなったら、湯がいた麺の上にかけて完成です。※ほうれん草はスープをかけた後にのせます。



