

給食だより

令和元年 5月号
あすなる保育園

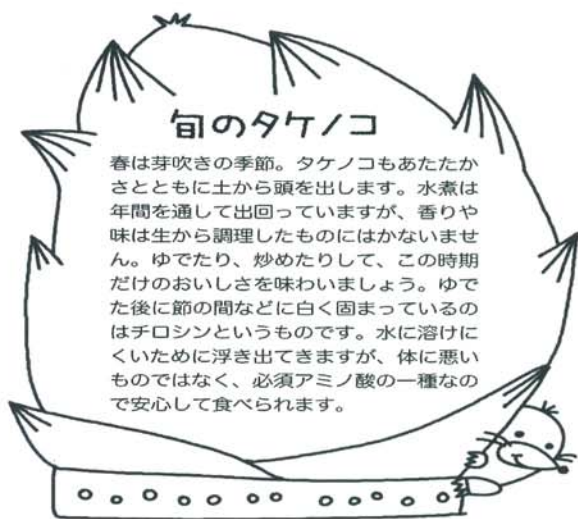
鮮やかな緑がまぶしい季節です。戸外で草花や虫、雲の流れなどさまざまな自然に触れて、思いきり身体を動かし楽しんでます。入園・進級から一か月が経ち、新しいクラスやお友達にも慣れたようで給食室を覗きにきたり、私達を見かけると「ごはんおいしかったよ」などと声をかけてくれるようになりました。

5月のこんだて

新入園のお友達は保育園の給食に慣れたかな？「はじめて」や「ニガテ」なものでも、少しずつがんばっています。頼もしいですね。

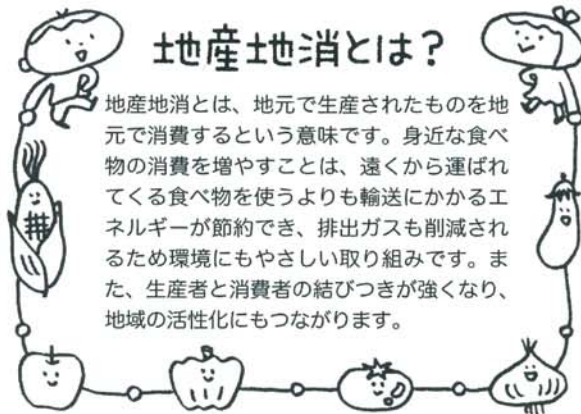
☆ 5月の献立は、旬のたけのこやきゃべつ・じゃが芋をたくさん使います。味噌汁や和え物などにたくさん入ってます。献立表で探してみてください。

☆ 本来は4月8日なのですが、保育園では5月8日に花まつりをします。おやつに甘茶がでます。はじめての甘茶の味はどうか？お家で感想を聞いて下さい。



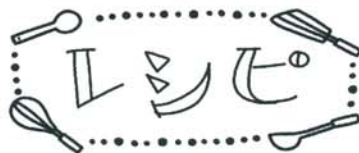
旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



☆5月のおすすめ☆

～味噌汁アラカルト～

基本の分量(以上児1人分)

だし汁 130g(2/3c)
味噌 5g

・キャベツ20g× ツナ缶10g
(子ども達に大人気！変わり種味噌汁です)

・はんぺん10g× きぬさや5g
(きぬさやの季節にどうですか？)

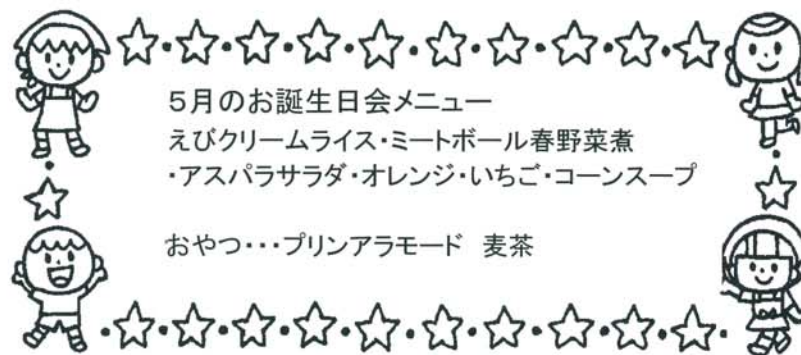
・豆腐20g×なめこ8g×あさつき1g
(あさつきが入ると彩りがきれいです)

・長ネギ10g×しいたけ5g
(しいたけから良いだしがでます)

・なす20g×おくら10g
(夏におすすめです)

・かぶ20g×かぶの葉3g×油揚げ5g
(かぶをまるごと味わえます)

※あすなる保育園の給食には必ず汁物がつきます。中でも味噌汁が多く、子ども達にも先生にも喜ばれています。人気の組み合わせを挙げてみました。



5月のお誕生日会メニュー

えびクリームライス・ミートボール春野菜煮
・アスパラサラダ・オレンジ・いちご・コーンスープ

おやつ…プリンアラモード 麦茶



早寝
早起き
しよう



5月献立表



あすなろ保育園

								ばんだ・こあら		りす・うさぎ・きりん	
日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
7	火	麦茶 おせんべい	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ ミニトマト 味噌汁(長ネギ・しいたけ)	生クリーム クッキー アイスココア	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	しょうが 切干しいたけ こんにゃく コーン缶詰粒 ミニトマト 根菜ねぎ 生しいたけ	453 Kcal	16.2 g	485 Kcal	18.8 g
8	水	麦茶 ウエハース	ごはん ふりかけ 磯辺はんぺん 桜えびのサラダ オレンジ きつねうどん	手作りおこし 甘茶	はんぺん さくらえび素干し 油揚げ	精白米 天ぷら粉 サラワー油 和風ドレッシング うどん 砂糖 おこし マシュマロ 無塩バター ごま	焼きのり だいこん ごまつな オレンジ にんじん 生しいたけ 根菜ねぎ あおのり	572 Kcal	15.6 g	535 Kcal	16.5 g
9	木	みかん缶	ごはん マーボー豆腐 芋の甘煮 もやしのカレー酢和え 味噌汁(なす、おくら)	ミニピザ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 淡色辛みそ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮	生しいたけ 根菜ねぎ もやし きゅうり なす オクラ たまねぎ 青ピーマン トマト ケチャップ	389 Kcal	14.8 g	472 Kcal	18.5 g
10	金	牛乳 リッツ	ごはん 栄養すいとん ミートボール ひじきの煮付け 茹ブロッコリー	ヨーグルト和え(春) 麦茶	さつまいも ぶたひき肉 鶏卵 油揚げ ヨーグルト	精白米 薄力粉 さといも 片栗粉 パン粉 砂糖 いりごま	ごぼう だいこん にんじん 生しいたけ ごまつな たまねぎ トマト ケチャップ ひじき ブロッコリー パナナ みかん 缶詰 もも 缶詰 バインアップル 缶詰 いちご	512 Kcal	18.3 g	461 Kcal	18.1 g
11	土	バナナ	ごぎつねご飯 キャベツの浅漬け グレープフルーツ 味噌汁(ふ・もやし)	ポップコーン 牛乳	若鶏むね 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま 砂糖 車ぶ ポップコーン サラワー油	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり グレープフルーツ もやし	404 Kcal	13.7 g	469 Kcal	16.6 g
13	月	牛乳 ちーかま	ごはん 塩肉じゃががマカロニサラダ きゅうちゃん漬 味噌汁(青菜・エリンギ)	レーズン蒸しパン 牛乳	ベーコン かにかまぼこ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 有塩バター マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 薄力粉 ソフトマーガリン	たまねぎ レタス きゅうり きゅうりょうゆ漬 ごまつな エリンギ レーズン	520 Kcal	16.2 g	561 Kcal	14.9 g
14	火	麦茶 マンナ	ごはん カルシウム納豆 南瓜の甘煮 春雨の酢のもの 味噌汁(ふ、わかめ)	苺のフレンチトースト レモネード	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび素干し かにかまぼこ 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 砂糖 はるさめ ごま油 車ぶ フランスパン 有塩バター メープルシロップ はちみつ	だいこん かぼちゃ きゅうりにんじん 塩わかめ いちご レモン果汁	477 Kcal	15.2 g	480 Kcal	17.1 g
15	水	キウイフルーツ	ごはん キャベツメンチ グリーンサラダ こんにやくのおかか煮 ミルク味噌汁	胡麻プリン 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 かつお節 甘みそ 普通牛乳 ゼラチン 卵黄 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 薄力粉 パン粉 サラワー油 和風ドレッシング こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま	キャベツ たまねぎ レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト さやいんげん 寒天	492 Kcal	13.6 g	573 Kcal	16.3 g
16	木	ヨーグルト	ごはん シーフードカレー ミモザサラダ 福神漬 グレープフルーツ	ちんすこう 麦茶	しばえび するめいか ゆで卵	精白米 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 サラワー油 砂糖	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりょうゆ漬 グレープフルーツ	484 Kcal	13.4 g	555 Kcal	13.8 g
17	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん かじきのムニエル(きのこソース) さつまいもポテト 青菜のササミ和え わかめスープ	ふらスク カルピス	めかじき ホイップクリーム ささ身 木綿豆腐 大豆 乳酸菌飲料	精白米 薄力粉 有塩バター サラワー油 じゃがいも ごま 和風ドレッシング 親世ふ 砂糖 ソフトマーガリン	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ きゅうり ごまつな 塩わかめ 根菜ねぎ	483 Kcal	20.1 g	465 Kcal	19.5 g
18	土	牛乳 おせんべい	ボンゴレスパゲッティ レタスサラダ いちご チキンスープ(ちんげん菜・え)	マドレーヌ 牛乳	あさり水煮缶詰 しらす干し 鶏もも 鶏卵 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サラワー油 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん レタス いちご チンゲンサイ えのきたけ	458 Kcal	17.8 g	409 Kcal	17.2 g
20	月	みかん缶	ごはん ハワイアンチキン トマトサラダ 煮豆 味噌汁(いんげん・シメジ)	いもブラン 麦茶	鶏むね皮なし 鶏卵 しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 上新粉 コーンスターチ 砂糖 サラワー油 和風ドレッシング さつまいも ソーダークラッカー	にんにく 根菜ねぎ トマト きゅうり かいわれ さやいんげん ぶなしめじ	423 Kcal	16.7 g	502 Kcal	21.7 g
21	火	麦茶 するめいか	ごはん 鮭の照り焼き 卵と野菜の炒め物 中華胡瓜 豆腐と塩こぶのスープ	焼きそば 麦茶	さけ 鶏卵 ベーコン 木綿豆腐	精白米 サラワー油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 調合油 じゃがいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら きゅうり 根菜ねぎ 塩昆布 コーン缶詰粒	357 Kcal	27.7 g	389 Kcal	21.7 g
22	水	いちご	ごはん マーボーなす さつまいもの煮つけ いんげんのツナマヨ和え 野菜スープ(かぶ・ベーコン)	シガレット ロール レモンティー	ぶたひき肉 さつまいも かつお 油漬缶詰 ベーコン	精白米 サラワー油 砂糖 マヨネーズ ぎょうざの皮 ソフトマーガリン	なす 青ピーマン 根菜ねぎ しょうが さやいんげん にんじん かぶ かぶの葉 レモン果汁	459 Kcal	18.9 g	602 Kcal	26.3 g
23	木	牛乳 ラムネ	ごはん かにしゅうまい 切干大根の煮つけ たくあん 味噌汁(さつまいも、キャベツ)	クラッカー サンド 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ さつまいも 淡色辛みそ	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 さつまいも ソフトマーガリン ソーダークラッカー	たまねぎ 干しいたけ しょうが 切干しいたけ こんにやく にんじん たくあん漬 キャベツ レーズン	601 Kcal	14.9 g	574 Kcal	15.6 g
24	金	お誕生日会									
25	土	遠足									
27	月	グレープフルーツ	どうもこしごはん 山の幸のシチュー マセドアンサラダ ポールウィンナー いちご	ホットビスケット 麦茶	まぐる油漬缶詰 若鶏むね プロセスチーズ ウィンナーソーセージ ホイップクリーム	ご飯 調合油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 砂糖 メープルシロップ	コーン缶詰粒 たまねぎ あさつき 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水煮缶詰 きゅうり トマト にんじん いちご	457 Kcal	13.2 g	542 Kcal	15.9 g
28	火	牛乳 ちーかま	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ 梅肉和え きゅうちゃん漬 マーボーラーメン	カルピスボンチ おせんべい	す巻きかまぼこ 木綿豆腐	精白米 サラワー油 マヨネーズ 中華めん ごま油 甘辛せんべい	だいこん ブロッコリー 梅干し調味漬 きゅうりょうゆ漬 にんにく しょうが 根菜ねぎ いら パナナ バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰	528 Kcal	16.1 g	596 Kcal	15.8 g
29	水	麦茶 クッキー	ごはん タルタルフライ 五目ナムル(夏) 粉吹芋 味噌汁(もやし・まいたけ)	かたくり餅 麦茶	鶏卵 ささ身 淡色辛みそ きな粉	精白米 マヨネーズ サラワー油 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉 黒砂糖	たまねぎ パセリ もやし にんじん きゅうり ゆでまいたけ	485 Kcal	14.1 g	523 Kcal	16.6 g
30	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豚スタミナ炒め エビとブロッコリーの和え物 オレンジ 春雨スープ	お好み焼き 麦茶	ぶたロース 鶏卵 しばえび ベーコン さくらえび素干し かつお節	精白米 ごま油 マヨネーズ はるさめ サラワー油 車ぶ	いら 根菜ねぎ しょうが ブロッコリー トマト ケチャップ オレンジ にんじん たまねぎ チンゲンサイ 生しいたけ キャベツ	569 Kcal	23.8 g	482 Kcal	24.1 g
31	金	ヨーグルト	ごはん 豆腐のまさご揚げ 線キャベツ 五目ひじき 若竹汁	おぐらゼリー 麦茶	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 油揚げ 大豆水煮缶詰 淡色辛みそ ホイップクリーム ゼラチン 普通牛乳 ゆで小豆缶詰	精白米 片栗粉 サラワー油 板こんにやく 調合油 砂糖	にんじん キャベツ ひじき 塩わかめ たけのこ 水煮缶詰 さやえんどう	400 Kcal	17.6 g	454 Kcal	19.1 g

