



給食だより

令和3年 5月号
あすなろこども園

新年度が始まりあつと言う間に、1か月がたちました。少しずつ子ども達も生活に慣れてきたようです。

この時期は、朝晩の寒暖差が大きく風邪をひくなど体調を崩しがちです。またそろそろ疲れが出る時期でもありますので、規則正しい生活で体調を整えましょう。

5月の目標

朝ごはんを食べましょう



5月の給食は鮮やかな緑色の春野菜がたくさんです。

特にキャベツやアスパラガスやきぬさやなど、胃腸の調子を整えたり、元気パワーをチャージしてくれる作用があります。後は新じゃがや、新玉ねぎなども旬をむかえるので多く取り入れています。

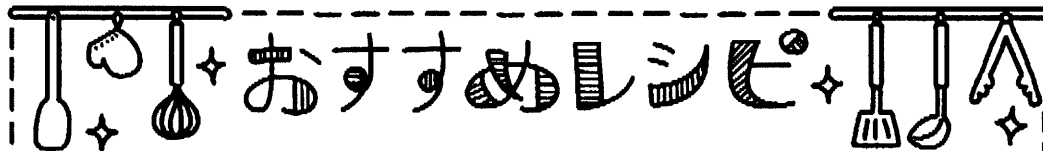
もう一つ本来は4月8日なのですが、園では5月7日に花まつりを行います。おやつに甘茶がでます。お家でどんな味だったのか感想を聞いてみて下さい。

<5月のお誕生日会メニュー>



★ジャムサンド・ハンバーグステーキ・南瓜のミルク煮・チップスサラダ
ビーンズスープ・バナナ・グレープフルーツ

おやつ カルピスポンチ・クッキー



おすすめレシピ

いちごのソース

材料(作りやすい分量)

いちご 300g
砂糖 150g
レモン汁 大さじ1/2杯

作り方

- 1 いちごのへたを取り、よく洗います。
- 2 鍋に水分の切れたいちご・砂糖・レモン汁を入れ中火で煮ます。
- 3 1/3ほど煮詰まったら火を止め出来上がりです。
(1/2ほど煮詰めるとジャムになります)



コロナウイルスを予防しましょう

◇手洗いのポイント◇

※基本は流水とせっけんによる手洗いでウイルスを洗い流します。

※手指消毒用アルコールによる消毒。

(コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱く市販品の多くはこの濃度にあたります。)

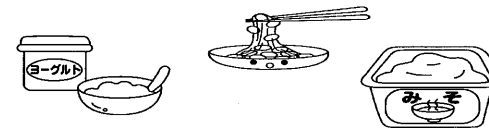


◇食事のポイント◇

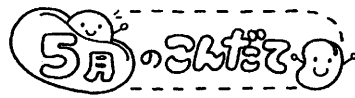
※バランスのとれた食事を!

※腸内環境を整える為に、発酵食品や食物繊維を意識して摂取しましょう。(免疫細胞の7割が腸にあるそうです)

発酵食品・・・納豆・ヨーグルト・ぬか漬けなど
食物繊維・・・いも類・きのこ類・海藻類など



令和3年 あすなろこども園



日	曜日	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
1	土	牛乳 ウエハース	磯ごはん しゅうまい 青菜の胡麻和え オレンジ はんぺん スープ	キャラメル ポップコーン 牛乳	しらす干し しばえび 鶏卵 はんぺん 普通牛乳	ご飯 砂糖 サフラワー油 ごま かりごま マシュマロ 無塩バター ポップコーン	塩わかめ ほうれんそう オレンジ 根みつば	530 Kcal	19.7 g	434 Kcal	18.6 g
6	木	麦茶 リッツ	こいのぼりいなりピックミートボール グリーンサラダ バナナ すまし汁(ふ・えのき・三つ葉) ひじきごはん(未満児)	かしわもち 麦茶(以上児) プリン 麦茶(未満児)	油揚げ ミートボール	精白米 砂糖 サフラワー油 車ふ かしわもち プリン	レタス きゅうり コーン缶詰粒 ブロッコリー バナナ 根みつば えのきたけ 芽ひじき	666 Kcal	18.9 g	677 Kcal	20.8 g
7	金	ヨーグルト	ごはん 中華風ハンバーグ 春雨 ソテー 茹ブロッコリー 若竹汁	レーズン蒸しパン 甘茶	鶏卵 ぶたひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 バン粉 調合油 片栗粉 ごま油 かりごま マヨネーズ 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖	たまねぎ 生しいたけ ならにんじん レタス コーン缶詰粒 ブロッコリー 塩わかめ たけのこ 水煮缶詰 さやえんどう レーズン	468 Kcal	18.4 g	544 Kcal	20.4 g
8	土	牛乳 おせんべい	ごはん ハムカツ かにかきゅうり いちご 味噌汁(なす、ふ)	フルーツゼリー 麦茶	ロースハム かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワー油 釜焼きふ オレンジゼリー	きゅうり たまねぎ いちご なす 白桃缶 みかん缶詰	462 Kcal	15.6 g	422 Kcal	14.5 g
10	月	牛乳 えびせん	ごはん ホイコーロー 厚焼き卵 アスパラガスの胡麻和え ワンタンスープ	ちんすこう 牛乳	ぶたロース 鶏卵 普通牛乳	精白米 サフラワー油 調合油 かりごま しゅうまいの皮 薄力粉 砂糖	キャベツ 生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 なら アスパラガス 長ねぎ チンゲンサイ にんじん ほんしめじ	439 Kcal	16.2 g	494 Kcal	17.1 g
11	火	麦茶 マシュマロ	ごはん おくら入り納豆 じゃが芋のそぼろ煮 春雨の酢のもの 味噌汁(きやべつ・もやし)	ホットケーキ 牛乳	納豆 しらす干し ぶたばら 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 砂糖 はるさめ ごま油 薄力粉 有塩マーガリン サフラワー油	だいこん オクラ トマト ケチャップ きゅうり にんじん キャベツ もやし	497 Kcal	15.9 g	534 Kcal	19.2 g
12	水	野菜スティック	ごはん 魚の梅マヨ和え ピーマンのきんぴら ミントマト 味噌汁(かぶ、しめじ)	苺のフレンチトースト 牛乳	めかじき 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 マヨネーズ ごま油 フランスパン 砂糖 有塩バター メープルシロップ	梅干し 調味漬 青ピーマン ほんしめじ ミントマト かぶ ぶなしめじ いちご	406 Kcal	18.1 g	505 Kcal	22.4 g
13	木	麦茶 ラムネ	ごはん ドライカレー わかめサラダ バナナ 豆腐と塩こぶのスープ	カルピス みかんゼリー 麦茶	ぶたひき肉 大豆水煮缶詰 かつお味付け缶詰 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 サフラワー油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん 青ピーマン レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト きわかめ バナナ 長ねぎ 塩昆布 レモン果汁 みかん缶詰	425 Kcal	12.7 g	416 Kcal	16.2 g
14	金	バナナ	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ フライ南瓜 チーズすいとん	コーンフレーク おこし 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 バルメザン チーズ 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ サフラワー油 薄力粉 マシュマロ 無塩バター コーンフレーク	しょうが にんじん だいずもやし なら 切干し だいこん きゅうり コーン缶詰粒 かぼちゃ キャベツ 長ねぎ ほんしめじ	496 Kcal	18.7 g	587 Kcal	23.6 g
15	土	牛乳 ウエハース	ミートソーススパゲッティ レタスサラダ オレンジ チキン スープ(ちんげん菜・えのき)	マドレーヌ 牛乳	ぶたひき肉 バルメザン チーズ しらす干し 鶏もも 鶏卵 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サフラワー油 ごま油 ごま ホットケーキミックス 無塩バター はちみつ 砂糖	にんじん たまねぎ トマト ケチャップ レタス オレンジ チンゲンサイ えのきたけ	533 Kcal	20.5 g	422 Kcal	18.8 g
17	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん タルタルフライ 線キャベツ ひじきサラダ 味噌汁(豆腐、なめこ)	ふかしじゃが(塩) 麦茶	ゆで卵 まぐろ油漬缶詰(白) 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 マヨネーズ サフラワー油 ごま 和風ドレッシングタイプ 蒸しじゃがいも	きゅうり たまねぎ キャベツ 乾ひじき コーン缶詰粒 なめこ 水煮缶詰	437 Kcal	15.4 g	417 Kcal	14.5 g
18	火	ヨーグルト	たけのこごはん ポイルウインナー ぱりぱりサラダ グレープフルーツ きのご汁	ねぎせんべい 麦茶	油揚げ ウィンナーソーセージ 淡色辛みそ しらす干し 削り節 プロセスチーズ	精白米 サフラワー油 砂糖 しゅうまいの皮 和風ドレッシングタイプ ぎょうざの皮 ごま マヨネーズ	たけのこ 水煮缶詰 にんじん ほんしめじ レタス ゆでだいこん コーン缶詰粒 グレープフルーツ 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ 根みつば あさつき	391 Kcal	13.9 g	444 Kcal	14.6 g
19	水	牛乳 ちーかま	ごはん ふりかけ(のりたま) 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター いんげんのツナマヨ和え 味噌汁(えのき、わかめ、長ネギ)	スチームチーズケーキ 牛乳	さけ かつお油漬缶詰 淡色辛みそ 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 有塩バター じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 砂糖 有塩マーガリン	キャベツ もやし にんじん 生しいたけ たまねぎ さやいんげん えのきたけ 塩わかめ 長ねぎ	490 Kcal	21.1 g	529 Kcal	20.6 g
20	木	フルーツポンチ	ごはん 磯辺はんぺん かぶの梅おかかあえ はっさく 肉汁うどん	クラッカークリームサンド 牛乳	はんぺん 削り節 ぶたばら 普通牛乳	精白米 天ぷら粉 サフラワー油 砂糖 ゆでうどん 有塩マーガリン ソーダークラッカー	焼きのり かぶの葉 かぶら め調味漬 はっさく 長ねぎ 生しいたけ えのきたけ プルーベリージャム	530 Kcal	14.1 g	653 Kcal	17.5 g
21	金	麦茶 リッツ	お誕生日会								
22	土	牛乳 おせんべい	豚たま丼 わかめサラダ バナナ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	フルーツエマンナ	ぶたロース 鶏卵 削り節 かつお味付け缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 三温糖 砂糖 サフラワー油 ババロア ハードビスケット	たまねぎ にんじん さやいんげん レタス きゅうり コーン缶詰粒 トマト きわかめ バナナ 根みつば	552 Kcal	19.3 g	543 Kcal	19.4 g
24	月	麦茶 えびせん	ごはん 豆腐のまごころ揚げ 線キャベツ カレーマカロニサラダ すまし汁(はんぺん・ちんげん菜)	マラーカオカルピス	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 ロースハム はんぺん 普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米 片栗粉 サフラワー油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 砂糖 調合油 薄力粉	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ	404 Kcal	14.8 g	504 Kcal	18.5 g
25	火	牛乳 マンナ	わかめごはん シーフードシチュー ウィンナーソーテートマト サラダ グレープフルーツ	杏仁豆腐 おせんべい	しばえび するめいか ウィンナーソーセージ しらす干し 普通牛乳	ご飯 じゃがいも サフラワー油 和風ドレッシングタイプ 砂糖 甘せんべい	乾わかめ たまねぎ にんじん トマト きゅうり かいわれ グレープフルーツ 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	507 Kcal	18.7 g	459 Kcal	18.4 g
26	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん かじきの照り焼き 卵と野菜の炒め物 バナナ 味噌汁(玉ねぎ、油あ、わ)	ミニピザ 麦茶	めかじき 鶏卵 ベーコン 淡色辛みそ 油揚げ プロセスチーズ	精白米 調合油 ごま サフラワー油 マヨネーズ ぎょうざの皮	キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら バナナ 塩わかめ 青ピーマン トマト ケチャップ マッシュルーム 水煮缶詰	444 Kcal	21.0 g	450 Kcal	22.4 g
27	木	麦茶 ラムネ	ごはん キャベツメンチ レタス 添え スパゲッティソテー アスパラスープ	クリームヨーグルト(いちごソース) クッキー 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 薄力粉 バン粉 サフラワー油 マカロニ・スパゲティ 有塩バター 砂糖 ハードビスケット	キャベツ たまねぎ レタス 青ピーマン トマト ケチャップ アスパラガス にんじん コーン缶詰粒 いちご レモン果汁	569 Kcal	11.8 g	510 Kcal	13.8 g
28	金	オレンジ	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 南瓜のいとし煮 中華風コーンスープ	お好み焼き 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ゆで小豆缶詰 さくらえび 素干し かつお節	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 片栗粉 サフラワー油 マヨネーズ 薄力粉	生しいたけ 長ねぎ きゅうり くりかぼちゃ コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば キャベツ	353 Kcal	12.0 g	424 Kcal	14.8 g
29	土	牛乳 ウエハース	ポテト焼きそば ツナサラダ バナナ 野菜スープ(ほうれん草)	ふらスク 牛乳	ぶたばら かつお油漬缶詰 ベーコン 大豆 普通牛乳	調合油 じゃがいも 中華めん 砂糖 サフラワー油 釜焼きふ 有塩マーガリン	キャベツ もやし コーン缶詰粒 レタス きゅうり ブロッコリー バナナ にんじん たまねぎ ほうれんそう	605 Kcal	18.3 g	539 Kcal	16.8 g
31	月	グレープフルーツ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 卵豆腐 春キャベツの和え物 味噌汁(南瓜、わかめ)	胡麻プリン 麦茶	牛ばら 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ ゼラチン 卵黄 普通牛乳 コンデンスミルク ホイップクリーム	精白米 砂糖 サフラワー油 ごま	しょうが あさつき キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 塩わかめ かぼちゃ 寒天	426 Kcal	12.8 g	502 Kcal	15.3 g