

5月 献立表

令和4年5月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ごはん ホッケの塩焼き 切昆布の煮付け オレンジ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ホッケ(冷) さつまあげ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 三温糖 厚切りバームクーヘン	切り昆布 にんじん パレン シアオレンジ チンゲン サイ えのきたけ	食塩しょうゆ めんつ ゆ かつお・昆布だし 汁
6	金	カレーライス ゆかり和え 牛乳	ももヨーグルト ウエハース ココア	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛 乳 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 ウエハース ココア	たまねぎ にんじん キャ ベツ アスパラガス きゅう り 黄桃缶	おろしにんにく カレ ールウ おろししょうが ゆかり
7	土	お好み焼き バナナ 中華スープ	カステラ 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨネーズ ごま油 白こ ま(炒り) カステラ	キャベツ 根深ねぎ こま つな あおのり バナナ えのきたけ きくらげ(乾)	ソース しょうゆ 鶏ガラ スープ素
9	月	ごはん かじきの塩こうじ焼き 酢の物 バナナ 味噌汁	キャラメルスイート ポテト 牛乳	かじき 油揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 さつまいも 大豆油 有塩バター	乾燥わかめ きゅうり トマ ト みかん缶 バナナ キャベツ にんじん	塩こうじしょうゆ 酢 食塩 かつお・昆布だ し汁
10	火	ごはん 鶏肉の和風たまねぎソース ポテトサラダ コンソメスープ	おせんべい 牛乳	若鶏もも ロースハム 牛 乳	米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ソフトサラダ	たまねぎ にんじん きゅ うり こまつな	料理酒 しょうゆ みり ん 食塩 こしょう 酢 コ ンソメ
11	水	ミートソースパゲティ 大豆サラダ 牛乳	チーズケーキ ぶどうジュース	ぶたひき肉 パルメザン チーズ 大豆水煮 プロセ スチーズ 牛乳 クリーム チーズ 卵 クリーム	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 マヨネーズ 三温 糖	たまねぎ にんじん にん にく ホールトマト缶 キャ ベツ きゅうり ホールコー ン缶 レモン(果汁) ぶど うジュース	パセリ粉 コンソメ ナ ツメグ こしょう 食塩 ト マトケチャップ
12	木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え メロン 卵とトマトの中華スープ	かりんとう 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片 栗粉 ごま油 白ごま(炒 り) かりんとう	干しいたけ 根深ねぎ しょうが チンゲンサイ ホールコーン缶 にんじん メロン 乾燥わかめ トマト	コンソメ おろしにんに く しょうゆ 酢 鶏ガラ スープ素 食塩
13	金	卵とじうどん おおか和え オレンジ	ポップコーン 牛乳	鶏もも 卵 かつお節 牛 乳	冷)うどん 片栗粉 コー ングリッツ サラダ油 有 塩バター	たまねぎ しいたけ しょう が キャベツ こまつな にんじん パレンシアオー レンジ	みりん 和風だし 料理 酒 しょうゆ
14	土	ナポリタン オレンジ コンソメスープ	アスパラビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも アスパラガス ビスケット	たまねぎ ピーマン ホー ルトマト缶 パレンシアオー レンジ キャベツ	パセリ粉 こしょう 食 塩 トマトケチャップ コ ンソメ
16	月	ごはん 豚肉と小松菜の卵炒め 春雨サラダ バナナ 味噌汁	クリームパン 牛乳	豚もも 卵 かに風味かま ぼこ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 ごま油 サラダ油 三 温糖 はるさめ 白ごま (炒り) ミニクリームパン	たまねぎ こまつな キャ ベツ にんじん きゅうり バナナ なめこ 乾燥わか め	食塩 オイスターソー ス しょうゆ こしょう 料 理酒 酢 かつお・昆布 だし汁
17	火	ごはん ミートローフ 塩昆布和え オレンジ 野菜スープ	人参ケーキ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ 牛乳	米 パン粉 サラダ油 三 温糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャ ベツ きゅうり 塩昆布 パ レンシアオレンジ アスパ ラガス こまつな	食塩 こしょう トマトケ チャップ ソース コンソ メ
18	水	食パン チキンフライのみそソースかけ トマト・ブロッコリー コンソメスープ	塩昆布とコーンの おにぎり 牛乳	鶏むね 卵 赤みそ 牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま (すり) マヨネーズ 米 有塩バター	トマト ブロッコリー キャ ベツ たまねぎ ホール コーン缶 塩昆布	こしょう 食塩 料理酒 コンソメ
19	木	グリーンピースごはん 若鶏照り焼き たけのこの煮物 味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	若鶏もも 竹輪 油揚げ 白みそ 牛乳 きなこ	米 三温糖 ホットケーキ ミックス	グリーンピース まこんぶ にんにく たけのこ(水煮) にんじん こまつな えの きたけ	料理酒 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布 だし汁
20	金	ごはん さわらの菜種焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	米粉と豆腐のブラ ウニー 牛乳	さわら(冷) 卵 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 木綿豆 腐 牛乳	米 マヨネーズ じゃがい も 三温糖 米粉 片栗粉 サラダ油	パセリ さやいんげん キャベツ なす	こしょう 食塩 和風だ し しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁
21	土	あんかけ焼きそば バナナ 牛乳	カルシウムせんべ い 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) 三温糖 片栗粉 ごま油 カルシウ ムせんべい	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) パ ナナ	鶏ガラスープ素 オイ スターソース 料理酒 しょうゆ
23	月	ごはん あじの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 メロン 味噌汁	麩のラスク 牛乳	あずき 白みそ 牛乳 あ じ(冷)	米 三温糖 じゃがいも 焼きふ 有塩バター グラ ニュー糖	かぼちゃ(冷) メロン チ ンゲンサイ 乾燥わかめ	みりん しょうゆ 酒 食 塩 かつお・昆布だし 汁
24	火	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 小松菜とチーズのサラダ オレンジ すまし汁	マシュマロクッキー 牛乳	豚もも 厚揚げ 竹輪 白 みそ プロセスチーズ 木 綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 白ごま(す り) ごま油 マヨネーズ 焼きふ ハーベスト マ シュマロ	にんじん キャベツ ピー マン しょうが こまつな ブロッコリー ホールコー ン缶 パレンシアオレンジ 乾燥わかめ	しょうゆ みりん 食塩 こしょう かつお・昆布 だし汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
25	水	わかめごはん 肉じゃが ひじきの煮物 味噌汁	英字ビスケット 牛乳	豚もも 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 糸こんにやく ご まビスケット	たまねぎ にんじん さや いんげん ほしひじき キャベツ なす	わかめごはんの素 しょうゆ みりん 和風 だしめんつゆ かつ お・昆布だし汁
26	木	ごはん タンダーチキン スパニッシュオムレツ ミネストローネ	ほりほり小魚 牛乳	若鶏もも 無糖ヨーグルト 卵 牛乳 スキムミルク ベーコン 大豆水煮 ほり ほり小魚	米 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ ブロッコリー に んじん ホールトマト缶	おろししょうが カレ ールウ こしょう 食塩 お ろしにんにく トマトケ チャップ コンソメ
27	金	ごはん ごぼうたっぷりつくね マカロニサラダ バナナ 味噌汁	手作りオレンジゼ リー 牛乳	ぶたひき肉 卵 ロースハ ム 木綿豆腐 白みそ ゼ ラチン 牛乳	米 片栗粉 白ごま(炒り) マカロニ マヨネーズ	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん きゅうり バナナ チンゲンサイ オレンジ ジュース みかん缶	料理酒 しょうゆ みり ん こしょう 食塩 かつ お・昆布だし汁
28	土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	ウエハース 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター ウエハー ス(ブルーベリー)	たまねぎ にんじん ピー マン パレンシアオレンジ ブロッコリー	トマトケチャップ パセ リ粉 こしょう 食塩 コ ンソメ
30	月	びびんバ丼 ひじきとツナ炒め わかめスープ	おからドーナツ 牛乳	豚もも 卵 ツナ缶 おか ら 豆乳 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ご ま油 白ごま(炒り) ホッ トケーキミックス 大豆油 グラニュー糖	もやし こまつな ほしひじ き にんじん キャベツ し めじ 乾燥わかめ たまね ぎ	食塩 しょうゆ おろし にんにく みりん 鶏ガ ラスープ素
31	火	麦ごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 オレンジ すまし汁	いもけんぴ 牛乳	さば(冷) 赤みそ 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 三 温糖 サラダ油 いもけん び	しょうが 切干大根 にん じん パレンシアオレンジ 乾燥わかめ こまつな	しょうゆ 料理酒 みり ん かつお・昆布だし 汁 食塩

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、または、ビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。

5月5日は端午の節句

5月5日は端午の節句です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べます。ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという、意味があります。また、柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと、いった願いが込められています。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

毎日、ごはんを食べる時に何気なく、使う「いただきます」と「ごちそうさま」。これは単なる合言葉だけでなく、きちんとした意味が込められています。「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。「ごちそうさま」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「走り回る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。色々大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつします。

5月の旬の食材

グリーンピース・・・豆類には、タンパク質やむくみの解消や塩分の排出を促すカリウム、貧血予防には欠かせない鉄分などが豊富です。グリーンピースにも多く含まれています。また、食物繊維も豊富で、腸の活動を促し、便秘の改善が期待できます。生のまま豆ごはんや、スープにすれば、水溶性の栄養も無駄なく摂れるのでおすすめです。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることが「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「はっきり食べ」(おかずばかりを先に食べる食べ方)をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。