



# 5月給食だより



きぼう保育園

| 曜日           | 日        | 献立名                                    | 果物     | おやつ                | 材料名                       |                                  |   | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>g |
|--------------|----------|--|--------|--------------------|---------------------------|----------------------------------|---|---------------|----------|---------|---------|
|              |          |  |        |                    | 血や肉をつくるもの                 | 力や体温になるもの                        | 体の調子をよくするもの   |               |          |         |         |
| 土            | 15<br>29 | 肉味噌納豆丼<br>豆とブロッコリーのサラダ<br>わかめスープ       | オレンジ   | 菓子<br>バナナ<br>牛乳    | 豚挽肉・挽割納豆・0-1歳<br>牛乳       | 米・砂糖・マネズ・麩<br>ごま油                | 人参・玉葱・いんげん<br>アスパラ・ワカメ・カブ<br>バナナ                    | 614           | 24.4     | 19.8    | 1.6     |
| 月            | 17<br>31 | あけぼのご飯<br>揚げ魚のおんかけ・たたききゅうり<br>切干大根の味噌汁 | ルビー    | せんべい<br>そら豆<br>牛乳  | 鮭・かつお節・木綿豆腐<br>油揚げ・牛乳     | 米・片栗粉・油                          | 昆布・人参・大根・しめじ<br>生姜・きゅうり・切干大根<br>ネギ・炒り草・そら豆・此        | 546           | 26.6     | 14.6    | 2.4     |
| 火            | 18       | ジャージャーうどん<br>ゴボウのサラダ<br>大根スープ          | 桃      | しょうが<br>おにぎり<br>牛乳 | 豚挽肉・木綿豆腐・牛乳               | うどん・ごま油・砂糖<br>マネズ・さつま芋・米         | 人参・玉葱・ゴボウ・ユウ<br>きゅうり・大根・生姜<br>パセリ                   | 590           | 20.7     | 18.8    | 3.5     |
| 水            | 19       | ご飯<br>鯖の味噌焼き・白和え<br>卵入りすまし汁            | キウイ    | さつま芋<br>黒ごま<br>牛乳  | 鯖・木綿豆腐・卵・牛乳               | 米・砂糖・油<br>ホトケギス・さつま芋             | 炒り草・もやし・人参・白菜<br>玉葱・キウイ                             | 570           | 25.4     | 16.9    | 1.8     |
| 木            | 20       | チーズ丸パン<br>クリームシチュー・茹アスパラ<br>貝だくさんスープ   | バナナ    | コーン<br>ルーク<br>牛乳   | チーズ・鶏肉・豚肉・牛乳              | 丸パン・油・小麦粉・バター<br>じゃが芋・コーン        | 玉葱・人参・アスパラ・えのき<br>キャベツ・カブ・ネギ・バナナ                    | 584           | 27.7     | 16.7    | 2.4     |
| 金            | 7<br>21  | ご飯・豚のケチャップ炒め<br>もやしのナムル<br>かきたま汁       | パイナップル | 種入り<br>チヂミ<br>牛乳   | 豚肉・鶏挽肉・卵・牛乳               | 米・油・砂糖・ごま油<br>片栗粉・蒸中華麺・小麦粉       | 人参・ピーマン・たけのこ・ネギ<br>もやし・三つ葉・パイナップル<br>しめじ・きゅうり       | 569           | 24.7     | 22.4    | 1.9     |
| 土            | 8<br>22  | 塩ちゃんぽん<br>野菜のゴマ和え<br>ヨーグルト             | バナナ    | 菓子<br>オレンジ<br>牛乳   | 豚肉・ヨーグルト・牛乳               | 中華麺・ごま油・砂糖                       | もやし・人参・ネギ・キャベツ<br>白菜・生姜・きゅうり・バナナ<br>オレンジ            | 550           | 23.5     | 18.8    | 2.3     |
| 月            | 10<br>24 | ご飯・鶏のネギポン炒め<br>カブとちくわの和え物<br>すまし汁      | ルビー    | ツナ<br>ロール<br>牛乳    | 鶏肉・焼竹輪・油揚げ<br>ツナ缶・牛乳      | 米・片栗粉・砂糖<br>0-1歳・マネズ             | ネギ・カブ・昆布・大根・玉葱<br>なめこ・ワカメ・ルビー                       | 543           | 26.3     | 15.9    | 2.5     |
| 火            | 11<br>25 | ビビンバご飯<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ           | パイナップル | ふかし芋<br>牛乳         | 豚挽肉・卵・牛乳                  | 米・砂糖・ごま油・マ<br>マネズ・さつま芋           | にんにく・炒り草・もやし<br>人参・きゅうり・パセリ・玉葱<br>マヨネーズ・トマト・パイナップル  | 591           | 23.2     | 19.9    | 1.8     |
| 水            | 12<br>26 | 丸パン<br>鮭のカレーピカタ・粉吹き芋<br>バター風味スープ       | バナナ    | フォー<br>牛乳          | 鮭・卵・鶏肉・牛乳                 | 丸パン・小麦粉・砂糖<br>ごま油・じゃが芋・バター<br>春雨 | パセリ・玉葱・人参・キャベツ<br>バナナ・もやし・ネギ                        | 587           | 28.2     | 16.0    | 2.8     |
| 木            | 13       | 春の和風パスタ<br>フレッシュサラダ<br>もろこし汁           | キウイ    | スコーン<br>牛乳         | 鶏肉・卵・牛乳                   | スパゲティ・油・砂糖・ごま油<br>小麦粉・バター        | 人参・筍・アスパラ・舞茸・炒り<br>にんにく・キャベツ・きゅうり<br>トマト・ホウレンソウ・青梗菜 | 620           | 22.5     | 17.6    | 2.0     |
| 金            | 14<br>28 | ご飯・生揚げと大根の煮物<br>豚しゃぶゴマサラダ<br>味噌汁       | 桃      | きな粉<br>ミルク<br>牛乳   | 生揚げ・鶏挽肉・豚肉<br>アスパラ・きな粉・牛乳 | 米・砂糖・マネズ・食パン<br>バター              | 大根・いんげん・トマト・キャベツ<br>きゅうり・玉葱・人参・ワカ<br>梅              | 646           | 25.5     | 22.5    | 2.6     |
| こどもの<br>日    | 6        | ちまき風おこわ<br>鶏のアスパラかけ・茹野菜<br>キャベツスープ     | いちご    | 鯉のぼり<br>パウム<br>牛乳  | 豚肉・鶏肉・牛乳                  | 米・もち米・砂糖・ごま油<br>バター・じゃが芋・パ<br>バナ | 人参・筍・グリーンピース・アスパラ<br>しめじ・キャベツ・カブ・いちご<br>バナナ         | 526           | 24.5     | 19.8    | 2.1     |
| とくべつ<br>メニュー | 27       | 春の和風パスタ<br>パリパリサラダ<br>もろこし汁            | メロン    | バナナ<br>スコーン<br>牛乳  | 鶏肉・牛乳                     | スパゲティ・油・砂糖<br>春巻きの皮              | 人参・筍・アスパラ・舞茸・炒り<br>にんにく・キャベツ・きゅうり<br>トマト・ホウレンソウ・青梗菜 | 563           | 21.5     | 16.8    | 1.7     |

今月のレシピ：スコーン

★材料（幼児1人分）  
 ・小麦粉…20g ・A・キウイ…1g  
 ・バター…5g ・砂糖…5g ・卵…7g  
 ・牛乳…5g ・レーズン…適量

★作り方  
 ①バターは常温に戻しておき、卵を溶いておく  
 ②バターと砂糖をよく混ぜる  
 ③溶いた卵を少量ずつ入れ混ぜ合わせる  
 ※卵は少しずつ入れないと分離してしまうので注意です  
 ④牛乳を入れ混ぜ合わせる  
 ⑤小麦粉、A・キウイを加えをふるいながら入れ、さっくり混ぜる  
 ⑥レーズンを適量入れ、丸く成形し、170℃15分程度焼く  
 ※大きさによって焼き時間は前後するので調整して下さい

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。水に溶けにくいので浮き出てきますが、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。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

\*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願致します。  
 \*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

ソラマメおいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきのお手伝いをしてもらいました。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきスタート。さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中には「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。かき揚げとなって、みんなのお腹におさまったソラマメ。少くせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



|       | 園における基準量 |         | 今月の栄養所要量 |                 |
|-------|----------|---------|----------|-----------------|
|       | 乳児       | 幼児      | 乳児       | 幼児              |
| エネルギー | 525kcal  | 610kcal | エネルギー    | 551kcal 583kcal |
| 蛋白質   | 18.0g    | 21.0g   | 蛋白質      | 23.0g 24.7g     |
| 脂質    | 16.0g    | 18.0g   | 脂質       | 18.2g 18.8g     |

|    |      |      |    |      |      |
|----|------|------|----|------|------|
| 食塩 | 2.0g | 2.0g | 食塩 | 2.0g | 2.3g |
|----|------|------|----|------|------|

