

5月 献立表

ひがし保育園

☆季節のメニュー

日(曜)	おやつ 10時	献立	おやつ	あか 血や肉や骨になる	き 熱や力になる	みどり 体の調子を整える
1 (水)	天皇即位の日					
2 (木)	牛乳 キャンディ チーズ	鮭チャーハン 味噌汁(豆腐・人参・わかめ) ブルー	牛乳 おしゃぶり昆布 ビスコ	牛乳 鮭 豆腐 わかめ チーズ おしゃぶり昆布	ご飯 ビスコ 油	ミックスベジタブル にんじん ブルー
3 (木)	憲法記念日					
4 (金)	みどりの日					
5 (土)	こどもの日					
6 (月)	振替休日					
7 (火)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 さわらの西京焼き ゆば和え すまし汁(そうめん 人参 オクラ)	牛乳 煮干し フライドポテト	牛乳 鯖 ゆば 煮干し チーズ	ご飯 そうめん フライドポテト 油	小松菜 人参 オクラ
8 (水)	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー ツナマヨサラダ ブルー	牛乳 キャンディチーズ 動物ビスケット	牛乳 マグロ水煮 鶏ももミンチ キャンディチーズ	ロールパン マーガリン 油 ビスケット マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース ブルー バナナ
9 (木)	牛乳 オレンジ	☆たけのこご飯 鮭のにんにくしょうゆ焼 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(豆腐 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶり昆布 きな粉マカロニ	サーモン 豆腐 わかめ きなこ おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 マカロニ 大豆 油	たけのこ しょうが 青ネギ ニンニク 人参 白菜 オレンジ
10 (金)	牛乳 りんご	ご飯 豚肉のしそ風味炒め 春雨の酢の物 味噌汁(卵 人参 わかめ)	牛乳 煮干し ヨーグルトケーキ	豚もも肉 卵 ヨーグルト 牛乳	ご飯 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ネギ 大葉 きゅうり しょうが りんご
11 (土)	ブルー	ご飯 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の煮つけ 味噌汁(もやし 人参 わかめ)	キャンディチーズ マリービスケット	チーズ 鶏もも肉 油あげ わかめ	ご飯 ビスケット 油	青ネギ しょうが 人参 グリーンピース もやし ブルー
13 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鯖の味噌煮 磯和え すまし汁(里芋 人参 わかめ)	牛乳 キャンディチーズ まがりせんべい	牛乳 鯖 海苔	ご飯 せんべい	しょうが チンゲン菜 人参 里芋
14 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鶏じゃが シラス和え 味噌汁(ゆば 人参 ほうれん草)	牛乳 煮干し チヂミ	牛乳 煮干し 鶏ミンチ じゃがいも シラス ゆば	ご飯 チヂミ 油 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース ほうれん草 トマト
15 (水)	牛乳 オレンジ	和風ちゃんぽん おかか和え 果物(バナナ)	牛乳 りんご 星たべよ	牛乳 かつお節 牛もも 肉	うどん 油 せんべい	白菜 人参 たけのこ もやし しいたけ 青ネギ しょうが バナナ りんご オレンジ
16 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 鮭の漬け焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 おしゃぶり昆布 ポパイクッキー	牛乳 鮭 おしゃぶり昆布 豆腐	ご飯 クッキー 油 ごま	青ネギ しょうが ごぼう 人参 いんげん 大根 ほうれん草 バナナ
17 (金)	牛乳 りんご	ご飯 タンドリーチキン シルバーサラダ コンソメスープ(じゃがいも 人参 ほうれん草)	牛乳 煮干し ☆そら豆	牛乳 煮干し 鶏もも肉	ご飯 春雨 油 マヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 そら豆 りんご
18 (土)	ブルー	ご飯 鯖の照焼き かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜 人参 わかめ)	キャンディチーズ ムーンライトクッキー	牛乳 鯖 キャンディチー ズ わかめ	ご飯 クッキー 油	ブルー 南瓜 白菜 人 参
20 (月)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 里芋の煮物 味噌汁(そうめん 人参 わかめ)	牛乳 りんご カルシウム卵ボーロ	牛乳 鶏もも肉 キャンディチーズ わかめ	ご飯 ごま 油 そうめん	りんご 人参 里芋 グリーンピース
21 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鯖の柚子味噌焼き ☆和風和え(菜の花) すまし汁(豆腐 人参 ネギ)	牛乳 煮干し カレーポップコーン	牛乳 煮干し 鯖 柚味噌 豆腐	ご飯 油 ポップコーン	菜の花 人参 えのき 青ネギ トマト
22 (水)	牛乳 バナナ	ロールパン チキンカツ フレンチサラダ コンソメスープ(南瓜 人参 わかめ)	牛乳 キャンディチーズ ぼたぼた焼き	牛乳 キャンディチーズ 卵 わかめ	ロールパン せんべい 油	水菜 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 レーズン 人参 ブロッコリー 南瓜 バナナ
23 (木)	牛乳 りんご	ご飯 鮭のねぎソース ごま和え 味噌汁(大根 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶり昆布 ラスク	牛乳 おしゃぶり昆布 わ かめ 鮭	ご飯 ラスク ごま 油	青ネギ もやし 人参 きゅうり 大根 りんご
24 (金)	牛乳 オレンジ	カレーライス マカロニサラダ ブルー	お茶 煮干し さつまいも粥	牛乳 煮干し 牛もも肉 チーズ	ご飯 さつまいも 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり ブルー オレンジ
25 (土)	ブルー	ピピンパ弁 たまごスープ バナナ	キャンディチーズ ハーベスト	牛乳 キャンディチーズ 牛ミンチ 卵	ご飯 ゴマ油 白ゴマ ハーベスト	バナナ 人参 青ネギ もやし ぜんまい チンゲン菜 ブルー
27 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鶏しょうが焼き ひじき煮 味噌汁(麩 人参 わかめ)	牛乳 りんご おにぎりせんべい	牛乳 鶏もも肉 わかめ ひじき 油あげ	ご飯 麩 油 せんべい	しょうが 人参 グリーンピース りんご ブルー
28 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鯖の竜田揚げ しそ和え すまし汁(ゆば 人参 ねぎ)	牛乳 煮干し 五平もち	牛乳 煮干し ゆば 鯖	ご飯 もち米 油 ごま	もやし 大葉 しょうが 人参 青ネギ トマト
29 (水)	牛乳 りんご	ご飯 スペインオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(エノキ 人参 ほうれん草)	牛乳 キャンディチーズ 雪の宿	牛乳 キャンディチーズ マヨネーズ マグロ水煮 鶏ミンチ 卵	ご飯 じゃがいも せんべ い	りんご 玉ねぎ トマト 人参 カリフラワー えのき ブロッコリー ほうれん草
30 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 鮭の梅マヨ焼き 白菜のり和え 味噌汁(さつまいも 人参 ねぎ)	牛乳 おしゃぶり昆布 ミルクスコーン	牛乳 鮭 おしゃぶり昆布 海苔の佃煮	ご飯 スコーン マヨネーズ さつまいも	梅 白菜 人参 青ネギ しめじ バナナ
31 (金)	牛乳 オレンジ	ご飯 牛肉のうま煮 春雨の和え物 すまし汁(里芋 人参 わかめ)	牛乳 煮干し 抹茶蒸しパン	牛乳 煮干し 牛もも肉 里芋 わかめ	ご飯 油 蒸しパン 春雨	人参 白菜 グリーンピース オレンジ

給食だより 5月号

令和元年 5月1日 ひがし保育園

あっという間に1か月がたち、子ども達も新しい生活に少しずつ慣れてきたように思います。給食の時間を もっと楽しみにしてくれるように、安全で美味しい給食作りを日々 工夫していきたいと思ひます。



「三色食品群」

三色食品群は、食材をからだへの作用ごとに

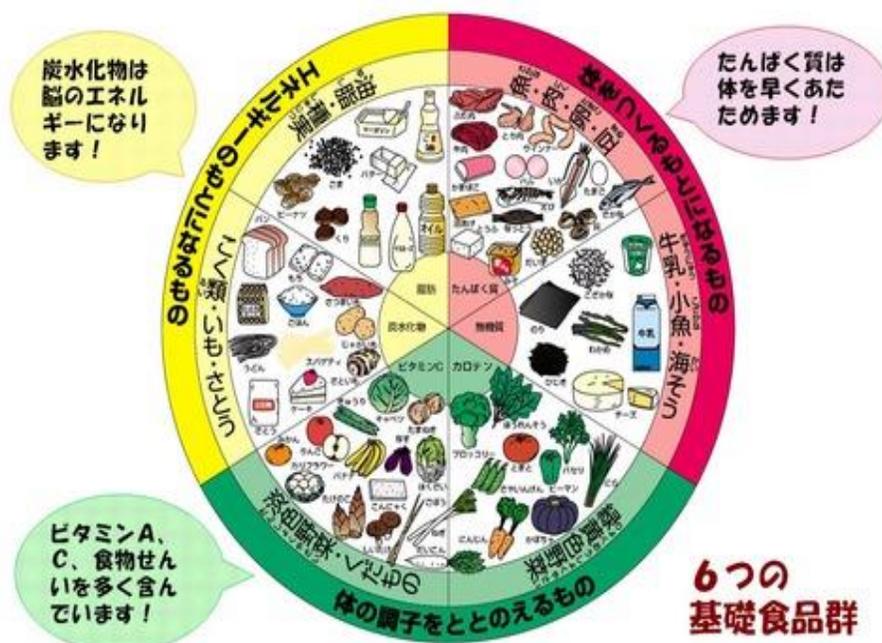
血や肉や骨をつくる「赤」

熱や力になる「黄」

からだの調子を整える「緑」の3種類に色分けするというもの。

ひがし保育園の献立表では、給食の見た目で見やすい食材を簡単に この「三色食品群」に添ってグループ分けをしました。

ご家庭でも、お子様と一緒に表や献立を見ながら、食べ物が体にどんな栄養を与えてくれるのかなどをお話されてみてはいかがでしょうか！



<今月のレシピ>

ポパイクッキー

< 材料 (5人分) >

ほうれん草	25 g
小麦粉	100 g
砂糖	30 g
ベーキングパウダ	2.5 g
キャノーラ油	20 g

< 作り方 >

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを加えて、2回ふるう。
- ② ほうれん草は茹でて水気をしぼって細かく切る。
- ③ ボールに砂糖と油を入れ、①の粉を加えて混ぜ、さらに②を入れて混ぜる。
- ④ ③を打ち粉をした上で5~7mmの厚さに伸ばし、型で抜く。
- ⑤ 170℃のオーブンで12分焼いて 出来上がり！

シルバーサラダ

< 材料 (5人分) >

春雨	40 g
きゅうり	50 g
にんじん	50 g
マヨネーズ	50 g
塩	0.6 g
こしょう	適量

< 作り方 >

- ① 春雨は熱湯でもどし、水洗いする。
- ② きゅうり、にんじんを千切りにする。
- ③ にんじんを茹でる。
- ④ 水気を切った春雨とにんじん、きゅうりにマヨネーズと塩、こしょうを加えて出来上がり！

