

5月給食だより

5月5日は“端午の節句”

5月5日の子どもの日には、“ちまき”や“かしわもち”を食べる風習があります。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえてそれを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”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願った願いが込められているのです。子供の健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないようです。園では6日に柏餅をいただきたいと思ひます。

今が旬の春野菜

春キャベツ・・・ビタミンC、Uが豊富です。胃腸の調子を整えます。ビタミンC、Uは加熱すると壊れるので生食が効果的ですが加熱する時はスープなどにして汁ごと食べると良いです。

タケノコ・・・食物繊維、カリウムが豊富です。便秘を解消し、ダイエットに効果的です。大腸がんの予防にもつながります。春が旬のワカメと炊く若竹煮はビタミンやミネラルを補えます。

グリーンピース・・・食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2が豊富です。コレステロールの吸収を助け、体外へ排出されます。豆の中でトップクラスの食物繊維の豊富さです。

アスパラガス・・・ビタミンB1、ビタミンB2が豊富です。新陳代謝を促し、スタミナをつけて、疲労回復します。毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧を予防します。

新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは皮が薄いのでしっかり洗って皮ごと塩ゆで、煮物などにして丸ごと食べるのがおすすめです。特に新じゃがには**ビタミンC**や**ビタミンB1**が豊富に含まれているので**風邪予防・疲労回復にも効果的**です。その他に**カリウム**も多く含んでいるので、余分な塩分を排出してくれます。新じゃがは水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

※皮が緑色になっている場合は**天然毒素のソラニン**が含まれていますので皮を厚くむくか、食べないようにしましょう。

じゃが芋のせん切り炒め

材料(子ども1人分)
1人分：42Kcal

じゃがいも(10g) ロースハム(10g)
ピーマン(5g) にんじん(1g)
顆粒コンソメ(5g) オリーブオイル(1g)

- ① じゃが芋は細切りにして水にさらす。(スライサーがあれば細切り用のものを使う) そのほかの野菜とハムもせん切りにする。
- ② ハムは茹でて少し塩分を抜く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじんピーマンを軽く炒めたあと、水切りしたじゃが芋ベーコンを加えて炒める。
- ④ じゃが芋が透き通ってきたら、コンソメを加えて味を調べてできあがり。

5月予定献立表(3~5歳児)

令和3年度 5月

かまいしこども園

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1土	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え さつまいもの甘煮、りんご	ゆでうどん、ごま さつまいも、砂糖	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、りんご	牛乳 団ゆかりおにぎり	596kcal
3月	憲法記念日					
4火	みどりの日					
5水	こどもの日					
6木	【お誕生会】 ピラフ、ハンバーグ、コールスローサラダ ブロッコリーの三色ソテー、おくらスープ いちご	米、パン粉、油 マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、ブロッコリー、レーズン こまつな、オクラ、はくさい、いちご	牛乳 かしわもち	609kcal
7金	ごはん、さばの信田煮、切り干し大根カレー炒め トマト、みつばのみそ汁、オレンジ	米、米粉 片栗粉	さば、みそ、わかめ 油揚げ、ベーコン	切り干し大根、はくさい、トマト 赤パプリカ、黄パプリカ、たまねぎ にんじん、糸みつば、オレンジ	牛乳 団クッキー	605Kcal
8土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ ブロッコリー、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま	ハム わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 ブロッコリー、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 団青菜おにぎり	591Kcal
10月	ごはん、マーボー豆腐、こぶきいも ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、オレンジ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ しょうが、オレンジ	牛乳 団おからマフィン	567Kcal
11火	ごはん、ししゃものごま衣あげ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐旨煮碗 ゴールドキウイ	米、米粉、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 油	絹ごし豆腐 鶏ささ身、ししゃも	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん いんげん、しいたけ、きゅうり、もやし ゴールドキウイ	牛乳 団二ラチヂミ	611kcal
12水	お弁当の日					
13木	ごはん、肉じゃがカレー味 もやしのごま酢あえ、トマト 大豆となすのみそ汁、バナナ	米、じゃがいも しらすたけ、油 砂糖、ごま	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう バナナ	牛乳 ゴマパン	586kcal
14金	ごはん、さばの煮物、キャベツの磯あえ かぼちゃの甘煮、ほうれんそうのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油	さば、みそ 焼きのり	キャベツ、もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 団小倉蒸しパン	585kcal
15土	焼きそば、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 さつまいも	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 団菜飯おにぎり	483Kcal
17月	ごはん、松風焼き、トマト こまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、グレープフルーツ	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、あおのり	こまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、にんじん、トマト コーン缶、グレープフルーツ	麦茶 せんべい 団キャロットゼリー	605Kcal
18火	ごはん、さけの塩焼き、かぼちゃ煮 ひじきの煮物、えのきのみそ汁、オレンジ	米 ごま油	さけ、みそ、油揚げ ひじき	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ煮 はくさい、えのきたけ、ねぎ さやえんどう、レモン果汁、オレンジ	牛乳 団じゃが芋餅	613Kcal
19水	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、たまごスープ、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、油	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ さやえんどう、干しぶどう、ブロッコリー ゴールドキウイ	麦茶 団フルーツヨーグルト	567Kcal
20木	ごはん、厚揚げの炒め物、トマト そらまめのポテトサラダ、コーンスープ りんご	米、片栗粉、油 じゃがいも、ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 ベーコン	クリームコーン缶、そら豆、にんじん たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にら、しめじ トマト、りんご	ショア 団バナナケーキ	613Kcal
21金	ごはん、かじきのケチャップ煮 スナッフエンドウ、スイートポテトサラダ 野菜スープ、オレンジ	米、さつまいも マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖	木綿豆腐、かじき	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、スナッフえんどう アスパラガス、オレンジ	牛乳 団ホットドッグ	609Kcal
22土	きつねうどん、ほうれんそうごま和え さつまいも煮、バナナ	うどん、砂糖 ごま、さつまいも	油揚げ、鶏肉	ねぎ、ほうれんそう、もやし こまつな、にんじん、バナナ	牛乳 団塩昆布おにぎり	600kcal
24月	ごはん、豚肉の香味焼、煮豆 じゃがいもの干切り炒め、五目みそ汁 パイナップル	米、じゃがいも 砂糖、ごま オリーブオイル	豚肉、みそ、ごま油 油揚げ、金時豆 ベーコン	だいこん、ピーマン、えのき しめじ、しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ごぼう、パイナップル	牛乳 団スイートポテト	605Kcal
25火	ごはん、たらの煮つけ、卵の花 ブロッコリー、はくさいのみそ汁 ゴールドキウイ	米、油、ごま油	たら、鶏ひき肉 おから、みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、こまつな、なめこ、しょうが ゴールドキウイ	牛乳 団にんじんもち	593Kcal
26水	ごはん、手作りがんも、のり塩ナムル たまねぎとそらまめのかき揚げ キャベツのみそ汁、オレンジ	米、さつまいも 片栗粉、ごま ごま油、小麦粉	木綿豆腐、鶏ひき肉 みそ、油揚げ、ひじき 刻みこんぶ、焼きのり	ほうれんそう、もやし、はくさい キャベツ、そら豆、たまねぎ、にんじん ねぎ、コーン缶、オレンジ	牛乳 団お好み焼き	579Kcal
27木	ごはん、さばの焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、スナッフエンドウ わかめのみそ汁、バナナ	米、砂糖、ごま ごま油	さば、ひじき、みそ 木綿豆腐、わかめ	だいこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、葉ねぎ、スナッフエンドウ バナナ	牛乳 団マドレーヌ	592Kcal
28金	ごはん、タンドリーチキン、バスタサラダ のり塩ポテト、豆乳スープ、いちご	米、じゃがいも マヨネーズ、油 スパゲティ、青のり	豆乳、鶏もも肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく クリームコーン缶、えのきたけ、いちご	牛乳 団フルーツカクテル	601kcal
29土	カレーうどん、だいこんサラダ ブロッコリー、バナナ	うどん、マヨネーズ ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり だいこん、ブロッコリー、バナナ	牛乳 団ゆかりおにぎり	602Kcal
31月	ロールパン、ハンバーグトマトソースかけ キャベツのコーン煮、チーズ 豆腐スープ、ゴールドキウイ	ロールパン、油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 たまご	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ねぎ アスパラガス、にんにく、ゴールドキウイ	牛乳 団五平餅	618Kcal