

5月給食だより

令和4年度 5月
かまいしこども園



世界の料理を食べてみよう

今年度から、世界の料理・日本各地の料理を献立に取り入れます。他国の文化や食について知ることで他の国に興味を持てるよう毎月1回給食メニューに取り入れ、その国の国旗を見たり、いただきますごちそうさまなどの言葉にふれたりします。



5月は25日に韓国料理を取り入れています。

- ・プルコギ丼 ・ナムル ・じゃがいもの甘辛煮
- ・わかめスープ おやつはチヂミです。



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つき、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ね。

そら豆

そら豆は5月から初夏に向けて収穫されます。さやを天に向けて実ることから『空豆』と呼ばれています。一般的な調理方法は、塩ゆで・網焼き・かき揚げ・ポタージュスープなどがあります。そら豆にはタンパク質・ビタミンB1・B2・鉄分などが多く含まれており、ビタミンB2は大豆の次に多く含まれているといわれています。

そらまめはさやが大きく、子どもたちでもむきやすいのでお家でさやむきのお手伝いをするのにも最適です。絵本「そらまめくんのベッド」にも出てくるように、割ってみるとさやの中は、わたのように柔らかくフワフワしています。この機会にお家でも一緒にさやむきをしてそらまめを食べてみてはいかがでしょうか？

他にも、旬の食材としてチンゲン菜、たけのこ、春キャベツ、アスパラ、新じゃが芋、新ごぼう、絹さやなどがあります。

新じゃがで

5月20日です

そら豆のポテトサラダ

材料（大人4人分）

- そらまめ・・・40g
- じゃが芋・・・200g
- ベーコン・・・6g
- コーン・・・15g
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 油・・・適宜

- ①じゃがいもは皮をむいてゆでておく
そら豆もさやから出し、薄皮を向いてゆでる。
- ②少量の油でベーコンを5mm幅にカットし炒めておく。
- ③ゆでたじゃがいも、そら豆、ベーコン、コーンにマヨネーズを混ぜる。（ベーコンの塩分もあるので味をつけるときには少しづつ加える）

5月予定献立表(1~2歳児)

日付	おやつ	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		
2月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏肉のから揚げ、アスパラお浸し じゃがいもの千切り炒め だいこんの味噌汁、もも缶	米、じゃがいも 砂糖、ごま オリーブオイル	鶏肉、みそ、ごま油 油揚げ、ベーコン	だいこん、ピーマン、えのき、アスパラ しめじ、しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ごぼう、もも缶	牛乳 国小豆蒸しパン	457kcal
3月	憲法記念日						
4月	みどりの日						
5月	こどもの日						
6月	牛乳 ビスケット	たけのこご飯、豆腐のコーンみそ焼き キャベツの磯あえ、ブロッコリー えのきのすまし汁、いちご	米、砂糖、ごま	木綿豆腐、みそ 油揚げ、焼きのり	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ、えのきだけ クリームコーン缶、しいたけ、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	504kcal
7月	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、だいこんサラダ トマト、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、トマト、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	505kcal
9月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、のりしおチキン、フライドおさつ ごまつなとコーンのごま和え はくさいのすまし汁、りんご	米、片栗粉、ごま 砂糖、ごま油 さつまいも	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、あおのり	ごまつな、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ えのきだけ、にんじん、コーン缶、りんご	麦茶 国カルピスゼリー	491kcal
10月	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き 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	さけ、みそ、わかめ 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 国カレーtoast	521kcal
11月	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ピラフ、こいのぼりバーグ コーンサラダ、ブロッコリーソテー たまごスープ、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、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、コーン缶、ブロッコリー レーズン、ごまつな、グリーンピース はくさい、いちご	牛乳 国こいのぼりケーキ	502kcal
12月	牛乳 ビスケット	お弁当の日			麦茶 マスカットゼリー	235kcal	
13月	牛乳 ウエハース	ごはん、かじきのからあげ 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、えのきだけ、スナッフえんどう アスパラガス、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	480kcal
14月	麦茶 ヨーグルト	わかめうどん、きゅうりとコーンのサラダ ブロッコリー、バナナ	うどん ごま	鶏肉 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、たまねぎ、バナナ	牛乳 国青菜おにぎり	496kcal
16月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏肉の焼きおろし煮 ほうれんそうの白あえ、アスパラ和え わかめのみそ汁、りんご	米、砂糖、ごま ごま油	鶏肉、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、アスパラ和え りんご	牛乳 国おひもの ぐるぐるパイ	491kcal
17月	牛乳 ビスケット	ごはん、たらこの煮物、もやしの磯あえ 大学いも、キャベツのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、ごま油 ごま、さつまいも	たら、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	牛乳 国肉まん	493kcal
18月	牛乳 ウエハース	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、バナナ	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 バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト	467kcal
19月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、にんじんあえ ひじきの煮物、えのきのみそ汁 もも缶	米、ごま ごま油	さけ、みそ、油揚げ ひじき	にんじん、たまねぎ、もやし はくさい、えのきだけ、ねぎ、コーン缶 さやえんどう、もも缶	牛乳 国豆腐ドーナツ	491kcal
20月	牛乳 ウエハース	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、しめじ トマト、ほうれんそう、りんご	牛乳 国ピザtoast	466kcal
21月	麦茶 ヨーグルト	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、オレンジ	うどん、ごま さつまいも、砂糖	鶏肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、オレンジ	牛乳 国ゆかりおにぎり	457kcal
23月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、たらこの煮つけ、卵の花 ブロッコリー、はくさいのみそ汁 いちご	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、ごまつな、なめこ、しょうが いちご	牛乳 国クッキー	509kcal
24月	牛乳 ウエハース	ごはん、タンドリーチキン、パスタサラダ そらまめ、豆乳スープ、もも缶	米 マヨネーズ、油 スパゲティ、青のり	豆乳、鶏肉 ヨーグルト、ハム	きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ そらまめ、たまねぎ、コーン缶、にんじん クリームコーン缶、えのきだけ、もも缶	牛乳 国小倉蒸しパン	519kcal
25月	牛乳 ビスケット	プルコギ丼、もやしのナムル じゃがいもの甘辛煮、わかめスープ オレンジ	米、片栗粉、ごま 砂糖、小麦粉 じゃがいも	豚肉、焼きのり	ほうれんそう、もやし、はくさい ピーマン、たまねぎ、にんじん ねぎ、コーン缶、オレンジ	牛乳 国キャベツチヂミ	489kcal
26月	牛乳 ウエハース	ごはん、さけのごま衣揚げ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐の旨煮 りんご	米、米粉、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 油	絹ごし豆腐 鶏ささみ、さけ	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 りんご	牛乳 国にんじんもち	508kcal
27月	牛乳 お子様せんべい	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 しらたき、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	麦茶 マスカットゼリー	492kcal
28月	麦茶 ヨーグルト	野菜にこみうどん、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、オレンジ	うどん さつまいも	豚肉、塩こんぶ わかめ	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ねぎ、オレンジ	牛乳 国菜飯おにぎり	492kcal
30月	牛乳 お子様せんべい	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、バナナ	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、えのきだけ しょうが、バナナ	牛乳 国ジャムサンド	501kcal
31月	牛乳 ウエハース	ロールパン、ハンバーグマトソースかけ キャベツのコーン煮、ブロッコリー 豆腐スープ、もも缶	ロールパン、油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 たまご	ロールマト缶詰、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、ねぎ ブロッコリー、アスパラガス、もも缶	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	485kcal