

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

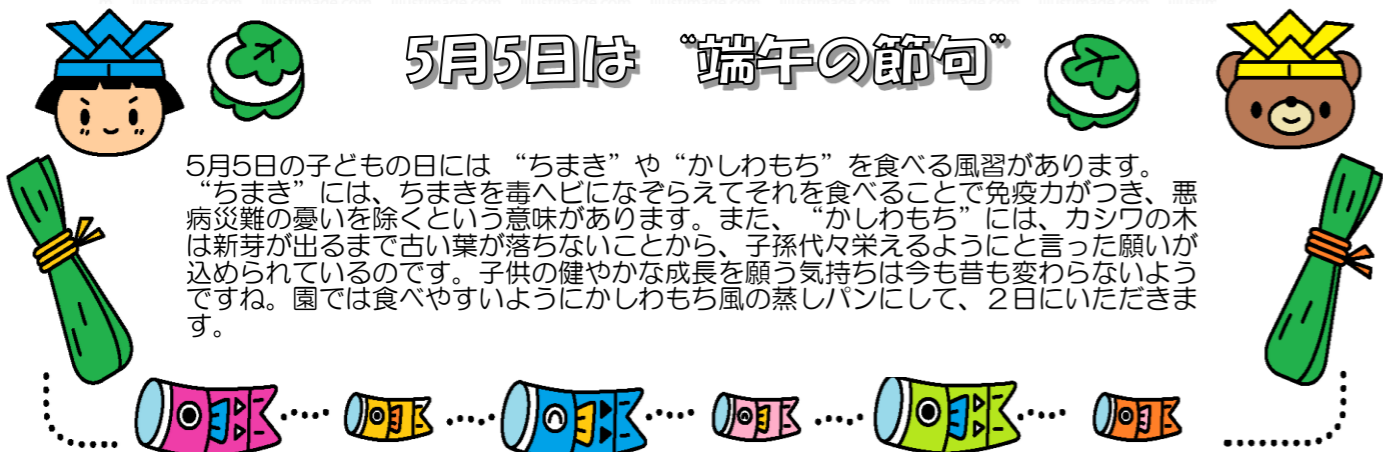
今年度から、世界の料理・日本各地の料理を献立に取り入れます。他国の文化や食について知ることで他の国に興味を持てるよう毎月1回給食メニューに取り入れ、その国の国旗を見たり、いただきますごちそうさまなどの言葉にふれたりします。



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云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。園では食べやすいようにかしわもち風の蒸しパンにして、2日にいただきます。

新じゃがで

5月20日です

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

そら豆のポテトサラダ



- 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）

その他にも、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。



5月予定献立表(3~5歳児)

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		
2月	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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国かしわもち風 蒸しパン	605Kcal
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金	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、えのきたけ クリームコーン缶、しいたけ、いちご	牛乳 国じゃがいも餅	576kcal
7土	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	602Kcal
9月	ごはん、のりしおチキン、フライドおさつ こ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、コーン缶、りんご	麦茶 国カルピスゼリー せんべい	605Kcal
10火	ごはん、さばの塩焼き、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	さば、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 国カレードースト	605Kcal
11水	【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、こまつな、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	609kcal
12木	お弁当の日					
13金	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、えのきたけ、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	609Kcal
14土	チボリタン、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	米、スバゲティ、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 国青菜おにぎり	591Kcal
16月	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 国おいもの くるくるパイ	592Kcal
17火	ごはん、さばの煮物、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	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	牛乳 国肉まん	585kcal
18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、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	566Kcal
19木	ごはん、さけの塩焼き、にんじん和え ひじきの煮物、えのきのみそ汁 ゴールドキウイ	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、えのきたけ、ねぎ、コーン缶 さやえんどう、ゴールドキウイ	牛乳 国豆腐ドーナツ	613Kcal
20金	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	ジョア 国ピザトースト	613Kcal
21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、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国ゆかりおにぎり	596kcal
23月	ごはん、たら煮つけ、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、こまつな、なめこ、しょうが いちご	牛乳 国クッキー	602kcal
24火	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、パイナップル	米 マヨネーズ、油 スバゲティ、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、にんにく クリームコーン缶、えのきたけ、パイナップル	牛乳 国小倉蒸しパン	593Kcal
25水	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 ごま油、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 国ニラチヂミ	580Kcal
26木	ごはん、ししゃものごま衣揚げ、かぼちゃ煮 きゅうりのゆかりあえ、豆腐の旨煮 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 鶏ささみ、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 国にんじんもち	611kcal
27金	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 せんべい	586kcal
28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 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国菜飯おにぎり	483Kcal
30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、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、えのきたけ しょうが、バナナ	牛乳 国ゴマパン	567Kcal
31火	ロールパン、ハンバーグトマトソースがけ キャベツのコーン煮、ブロッコリー 豆腐スープ、パイナップル	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 ブロッコリー、アスパラガス、パイナップル	牛乳 国たご焼き風 おにぎり	618Kcal