

あゆみ保育園 給食献立予定表 5月



やくそく

いただきます・ごちそうさまの
あいさつをしましょう



野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子に食べやすい菜汁。野菜には苦みやえぐ味がありますが、数種類の野菜を組み合わせると、しっかり煮ることによって特有の味を感じにくくすることができます。

★菜汁の良さ

1. 副菜になる
2. サラダより野菜をたくさんとれる
3. 栄養素を逃さず摂取できる
4. 飽きずに食べられる
5. 作るのが簡単 (味を決めて切って煮るだけ!)

健康のためには野菜を十分にとることが大切です。菜汁を家庭の食卓に取り入れてみませんか？

旬の食材

【新玉葱】

普通の玉葱は収穫後1ヶ月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉葱は乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分が多くてやわらかく辛みがないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。



※毎週土曜日仲良し保育希望の方は**以上児・未満児ともご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参です。**

おもな材料名(副食・午後のおやつ)

日曜	全園児		未満児		おもな材料名(副食・午後のおやつ)		
	副食	3時おやつ ★は手作り	補食	9時30分 おやつ	熱や力に 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 水	味噌ラーメン 五目煮豆 ミニゼリー	牛乳 ★ポパイケーキ	ごはん	牛乳 クラッカー	焼きそば麺 砂糖 油 ホットケーキ素 パター	豚もも かまぼこ ちくわ 大豆 卵 わかめ ヨーグルト 味噌 牛乳 煮干	にんにく キャベツ もやし 玉葱 人参 葱 ごぼう スナップえんどう ほうれん草
2 木	鶏肉のさっぱり煮 きのこの味噌汁 キャベツともやしのおかか和え	牛乳 黒棒	ごはん	牛乳 ビスケット	砂糖	鶏もも ちくわ かまぼこ かつお節 味噌 牛乳 煮干	生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし 小松菜 舞茸 えのき茸 葱
7 火	酢豚 中華スープ オレンジ	牛乳 ★シュガーバターパン	ごはん	牛乳 おかき	パン パター じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	豚ヒレ 豆腐 牛乳 煮干	生姜 椎茸 玉葱 人参 ピーマン チンゲン菜 オレンジ
8 水	煮魚(さわら) キャベツとアスパラの炒め煮 豆腐の味噌汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳 ごませんべい	ごま油 砂糖 油	さわら 豆腐 ウインナー 味噌 牛乳 煮干	生姜 キャベツ アスパラガス コーン 人参 玉葱 葱
9 木	豚肉のカレーソテー 春雨の酢の物 青菜とえのき茸の味噌汁	牛乳 ★キャロットパンケーキ	ごはん	牛乳 乾パン	ホットケーキ素 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	豚もも わかめ 卵 味噌 牛乳 煮干	ピーマン 玉葱 人参 きゅうり 小松菜 えのき茸 葱
10 金	ツナのハンバーグ きんぴらごぼう そうめん汁	牛乳 ★豆腐もち	ごはん	牛乳 ポーロ	片栗粉 油 ごま油 ごま そうめん 白玉粉 砂糖	鶏ミンチ 豚もも ツナ かまぼこ 豆腐 きなこ 牛乳 煮干	にんにく 生姜 玉葱 グリンピース ごぼう 人参 こんにゃく 葱
11 土	親子遠足						
13 月	豚肉の生姜焼き わかめスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ	牛乳 カステラ	ごはん	牛乳 せんべい	ごま油 ごま	豚もも しらす干し わかめ 牛乳 煮干	生姜 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葱
14 火	マーボー豆腐 もやしのナムル 玉葱とわかめのすまし汁	牛乳 ★クラッカーピザ	ごはん	牛乳 コーンフレーク	片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	豚ミンチ 豆腐 わかめ ツナ チーズ 牛乳 煮干	にんにく 生姜 葱 玉葱 グリンピース ほうれん草 もやし 人参 コーン
15 水	スパゲティイタリアン キャベツのツナサラダ あさりのスープ	牛乳 ★もちもちおから	ごはん	牛乳 ポーロ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉	ウインナー ツナ 豆腐 おから あさり わかめ 豆乳 牛乳 煮干	玉葱 人参 椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり
16 木	長芋カレー キャベツのサラダ マスカットゼリー	牛乳 かしわ餅	ごはん	牛乳 クラッカー	長芋 油 砂糖	牛ミンチ 豚ミンチ 大豆 ツナ 牛乳 煮干	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 もやし
17 金	豆腐のまさご焼き 青菜のごま和え ポトフ	牛乳 ★きなこパン	ごはん	牛乳 あられ	パン パター 砂糖 ごま じゃが芋	豚ミンチ 鶏もも しらす干し えび 豆腐 きなこ 牛乳 煮干	人参 玉葱 小松菜 もやし キャベツ
18 土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参						
20 月	豚肉の生姜焼き わかめスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ	牛乳 おかき	ごはん	牛乳 せんべい	ごま油 ごま	豚もも しらす干し わかめ 牛乳 煮干	生姜 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葱
21 火	煮魚(さわら) 干草和え 玉葱とわかめの味噌汁 ジョアマスカット(80ml)	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳 ビスケット	砂糖 ごま油	さわら ハム わかめ 味噌 牛乳 煮干	生姜 ほうれん草 えのき茸 人参 玉葱
22 水	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 豆腐とほうれん草のすまし汁 オレンジ	牛乳 ★ポップコーン	ごはん	牛乳 乾パン	砂糖 ごま ごま油 油	鯖 豚もも 豆腐 味噌 牛乳 煮干	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく 葱 ほうれん草 オレンジ
23 木	鶏肉の照り焼き 切り干し大根のサラダ あさりとチンゲン菜の豆乳スープ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳 せんべい	片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖	鶏もも かにかま わかめ あさり 豆乳 牛乳 煮干	生姜 切り干し大根 人参 きゅうり チンゲン菜 玉葱 クリームコーン
24 金	ポテト入りハンバーグ トマト ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳 ビスコ	じゃが芋 片栗粉 油 パン粉 砂糖	牛ミンチ 豚ミンチ 厚揚げ かつお節 味噌 牛乳 煮干	にんにく 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 トマト 小松菜 もやし バナナ
25 土	以上児:未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参						
27 月	豆腐ナゲット おかか和え 切り干し大根の豚汁	牛乳 ★クラッカーサンド	ごはん	牛乳 ポーロ	パン粉 片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏ミンチ 豚もも かつお節 ちくわ 味噌 牛乳 煮干	玉葱 人参 ほうれん草 切り干し大根 ごぼう 葱
28 火	鮭の塩焼き 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ★カルシウムラスク	ごはん	野菜ジュース ビスケット	パン パター ごま 春雨 マヨネーズ	鮭 かにかま 豆腐 味噌 チーズ 牛乳 煮干	パセリ もやし きゅうり 人参 コーン なめこ 葱 ほうれん草
29 水	鶏肉のカレー焼き キャベツのスープ ほうれん草のりポン酢和え	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳 おかき	砂糖	鶏もも ツナ のり ウインナー 牛乳 煮干	にんにく ほうれん草 人参 スナップえんどう 玉葱 キャベツ
30 木	(ご飯不要) グリンピースご飯 花畑サラダ 若鶏の香味揚げ わかめのすまし汁 ミニゼリー	牛乳 ケーキ	ごはん	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖	鶏もも ハム わかめ 麩 牛乳 煮干	にんにく グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン りんご えのき茸 バナナ
31 金	五目焼きそば 中華スープ バナナ	牛乳 鉄ウエハース	ごはん	牛乳 あられ	焼きそば麺 春雨 油 片栗粉	豚もも 豆腐 かにかま かつお節 牛乳 煮干	玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン チンゲン菜 干し椎茸 バナナ