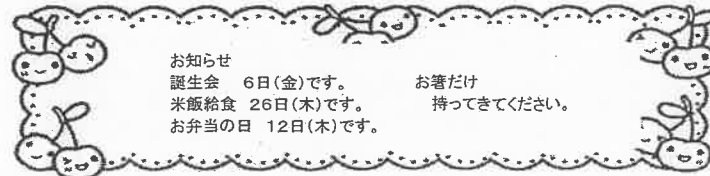


| 日 ノ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | |
|-------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | | 上:未開児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ | 黄:熱や力になるもの | 赤:血や肉や骨になるもの | 緑:体の調子を整えるもの |
| 2 | ポークビーンズ / スパゲティサラダ 月 いちご | 牛乳・芋スナック かしわもち お茶 | なたね油・じゃが芋・スパゲティ・マヨネーズ・デミグラスソース・かしわもち | 豚肉・大豆・ツナ缶・スキムミルク | 玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・いちご |
| 6 | ☆誕生会☆ ピースご飯 / 鶏の立田揚げ・かきたま汁 金 ドレッシングサラダ・ゼリー | 牛乳・クラッカー フルーツゼリー スキムミルク | 精白米・片栗粉・なたね油・三温糖・ゼリー | しらす干し・昆布・鶏肉・ロースハム・わかめ・たまご・いりこ・かつお節・スキムミルク | しょうが・にんにく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・にら・黄桃缶 |
| 7 | ひじきのスパゲティ / きゅうりの即席漬け 土 スープ | 牛乳・ビスケット 菓子(ビスナック) 麦茶 | スパゲティ・なたね油・三温糖・ビスケット | 鶏肉・チーズ・ベーコン・クリーム・豆乳 | 玉葱・人参・アロカリ・エリンギ・にんにく・とうもろこし缶・きゅうり・だいこん・パセリ |
| 9 | ☆野豆腐のオランダ煮 / わかめサラダ 月 みそ汁・いちご | 牛乳・胚芽シリアル 菓子(ビスケット) 牛乳 | じゃが芋・三温糖・なたね油・片栗粉・ビスケット | 高野豆腐・鶏肉・わかめ・しらす干し・いりこ・味噌 | 玉葱・人参・青ピーマン・レタス・小松菜・きゅうり・えのきたけ・いちご |
| 10 | 豚肉とじゃがいものうま煮 / 洋風なます・みそ汁 火 りんご | 牛乳・クッキー バターしょうゆラスク 牛乳 | じゃが芋・三温糖・なたね油・アツパッ・バター | 豚肉・合う塩揚げ・ロースハム・わかめ・いりこ・米みそ・牛乳 | 玉葱・人参・さやいんげん・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・貝割菜・りんご |
| 11 | チキンカレー / バインサラダ 水 チーズ | 牛乳・野菜スナック ポップコーン スキムミルク | じゃがいも・薄力粉・バター・なたね油・三温糖・カレールー・黒糖 | 鶏肉・チーズ・スキムミルク | 玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・パイン缶・りんご・生コーン |
| 12 | ☆お弁当の日☆ / 遠 足 木 | 牛乳・せんべい 菓子・りんごジュース | | | |
| 13 | 魚の梅マヨ焼き / ひじきの煮物 金 みそ汁・りんご | 牛乳・小魚スナック 黄粉だんご 麦茶 | なたね油・三温糖・マヨネーズ・黒ごま・白玉粉 | 白身魚・厚揚げ・ひじき・木綿豆腐・いりこ・米みそ・黄粉・スキムミルク | 梅干し・干し椎茸・人参・玉葱・さやいんげん・えのきたけ・りんご |
| 14 | ちゃんぽん / 金時煮豆 土 チーズ | 牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 麦茶 | ちゃんぽん麺・なたね油・三温糖・かりんとう | 豚肉・金時豆・チーズ | キャベツ・もやし・玉葱・人参・こねぎ |
| 16 | 魚のだしあんかけ / 山吹き和え みそ汁・メロン | 牛乳・せんべい 人参蒸しパン スキムミルク | 三温糖・なたね油・蒸しパンミックス粉・バター | あかうお・かつお節・たまご・おから・厚揚げ・わかめ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク | レタス・きゅうり・人参・えのきたけ・玉葱・こねぎ・レモン汁・メロン |
| 17 | タンドリーチキン / 温野菜サラダ・青梗菜のスープ 火 りんご | 牛乳・ウエハース おにぎり(小松菜) 麦茶 | 三温糖・なたね油・蒸しパンミックス粉・バター | 鶏肉・ヨーグルト・卵・しらす干し・いりこ | アロカリ・玉葱・人参・青梗菜・にんにく・レタス・こまつな・りんご |

| 日 ノ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | |
|-------------|--|------------------------------------|---------------------------------|---|--|
| | | 上:未開児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ | 黄:熱や力になるもの | 赤:血や肉や骨になるもの | 緑:体の調子を整えるもの |
| 18 | 魚の立田揚げ / 春雨の酢の物 ・豆乳スープ 水 ブルーン | 牛乳・ねじねじ 黄粉ケーキ スキムミルク | なたね油・三温糖・片栗粉・白ごま・春雨・ホットケーキ粉・バター | 白身魚・わかめ・豆乳・卵・黄粉・スキムミルク | 生姜・レタス・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・こねぎ・えのきたけ・ブルーネ |
| 19 | 鶏の照り焼き / 五色きんぴら 木 みそ汁・チーズ | 牛乳・人参チップ レーズンパン スキムミルク | なたね油・三温糖・じゃが芋・レーズンパン | 鶏肉・ベーコン・木綿豆腐・みそ・いりこ・チーズ・スキムミルク | しょうが・ごぼう・玉葱・人参・きゅうり・こまつな・こねぎ・えのきたけ |
| 20 | ミートボールスープ / パンプキンサラダ 金 りんご | 牛乳・クラッカー 人参ドーナツ 牛乳 | 春雨・片栗粉・マヨネーズ・じゃが芋・さつま芋・ホットケーキ粉 | 合挽ミンチ・卵・牛乳 | 生姜・玉葱・人参・にら・キャベツ・きゅうり・南瓜・りんご |
| 21 | 五目うどん / ひじきのマリネ 土 ブルーン | 牛乳・芋スナック 菓子(クラッカー) 麦茶 | うどん麺・三温糖・なたね油 | 鶏肉・かまぼこ・ひじき・かつお節・昆布 | 玉葱・人参・干しいたけ・こねぎ・きゅうり・だいこん・ブルーネ |
| 23 | 松風焼き / 切干大根の煮物 月 みそ汁・チーズ | 牛乳・クッキー おからのブラウニー 牛乳 | 三温糖・白ごま・ごま油・ホットケーキ粉・バター・なたね油 | 鶏ミンチ・たまご・米みそ・ロースハム・いりこ・チーズ・おから・牛乳 | 白ねぎ・干し椎茸・人参・しょうが・切干大根・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・こまつな |
| 24 | 鶏のさっぱり煮 / パンサンスウ 火 みそ汁・りんご | 牛乳・あられ メロンパン スキムミルク | 春雨・ごま油・白ごま・三温糖・メロンパン | 鶏肉・ツナ缶・木綿豆腐・いりこ・わかめ・みそ・スキムミルク | きゅうり・こまつな・もやし・人参・玉ねぎ・こねぎ・りんご |
| 25 | 煮魚 / 納豆和え・ミネストローネ 水 ブルーン | 牛乳・小魚スナック ヨーグルト和え・おこし スキムミルク | なたね油・三温糖・白ごま・マカロニ・おこし | 白身魚・納豆・ベーコン・ヨーグルト・スキムミルク | しょうが・こまつな・えのきたけ・玉ねぎ・キャベツ・トマトホール缶・ブルーネ・黄桃缶・パイン缶・りんご |
| 26 | ☆米飯給食☆ わかめご飯 / ハンバーグ・わかめサラダ 木 すまし汁・ゼリー | 牛乳・せんべい クロワッサン スキムミルク | 精白米・白ごま・三温糖・パン粉・なたね油・ゼリー・クロワッサン | しらす干し・こんぶ・わかめ・油揚げ・合挽ミンチ・たまご・わかめ・かつお節・いりこ・米みそ・スキムミルク | レタス・人参・干し椎茸・たまねぎ・えのきたけ |
| 27 | 鶏レバーの旨煮 / 大豆のマカロニサラダ 金 みそ汁・りんご | 牛乳・胚芽スティック ほうれん草のスコーン 牛乳 | なたね油・三温糖・マカロニ・ホットケーキ粉・バター | 鶏レバー・ロースハム・豆乳・牛乳・たまご | 玉葱・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・トウモロコシ缶・しめじ・こねぎ・りんご・ほうれん草 |
| 28 | 親子うどん / 切り干し大根の中華風サラダ 土 ブルーン | 牛乳・ビスケット 菓子(スナック) 麦茶 | うどん麺・三温糖・ねりごま・かりんとう | 鶏肉・卵・かつお節・こんぶ・切干大根・しらす干し | 干し椎茸・人参・玉ねぎ・キャベツ・こねぎ・きゅうり・ブルーネ |
| 30 | ピーフシチュー / グリーンサラダ 月 チーズ | 牛乳・かりんとう 焼き芋 スキムミルク | なたね油・三温糖・じゃが芋・さつま芋 | 牛肉・しらす干し・チーズ・スキムミルク | 人参・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・貝割菜・プロッコリー |
| 31 | 魚のバーベキュー / 五目煮豆 火 みそ汁・メロン | 牛乳・ねじねじ ジャムパン スキムミルク | なたね油・片栗粉・三温糖・パン・ジャム | 白身魚・大豆・わかめ・いりこ・みそ・スキムミルク | 人参・玉ねぎ・りんご・レタス・干しいたけ・レンコン・牛蒡・グリーンピース・えのきたけ・こねぎ・メロン |

5月の食育目標

- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
- 新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
- 季節の食材:グリーンピース・きゃべつ・じゃがいも・アスパラガス・スナップえんどう



お知らせ
誕生会 6日(金)です。 お箸だけ
米飯給食 26日(木)です。 持ってきてください。
お弁当の日 12日(木)です。



5月給食献立予定表

御原保育所



| 曜日 | 三才未満児・おやつ | 主食 | 全児昼食 | 3時おやつ | 備考 |
|-----|-----------|----|---------------------------|------------------|------|
| 2月 | 牛乳、クッキー | ご飯 | ポークビーンズ・スパゲティサラダ・りんご | ミルク・豆乳もち | |
| 6金 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 鶏のさっぱり煮・バンサンスウ・みそ汁・チーズ | ミルク・おからのブラウニー | |
| 7土 | 牛乳、せんべい | | スパゲティナポリタン・即席漬け・スープ・りんご | 袋菓子 | |
| 9月 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 高野豆腐のオランダ煮・わかめサラダ・みそ汁・りんご | 牛乳、ロールパン | |
| 10火 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 豚肉とじゃがいもの旨煮・洋風なます・みそ汁・チーズ | ミルク・バターしょうゆラスク | |
| 11水 | 牛乳、せんべい | ご飯 | ビーフシチュー・グリーンサラダ・チーズ | ミルク・ポップコーン | |
| 12木 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 魚の梅マヨ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・りんご | ぜんざい | |
| 13金 | 牛乳、クッキー | ご飯 | ミートボールスープ・パンプキンサラダ・チーズ | ミルク・切り干し大根もち | |
| 14土 | 牛乳、せんべい | | ちゃんぽん・金時煮豆・りんご | 袋菓子 | |
| 16月 | 牛乳、クッキー | ご飯 | タンドリーチキン・温野菜サラダ・スープ・りんご | おにぎり | |
| 17火 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 魚のだしあんかけ・山吹和え・みそ汁・みかん | ミルク・人参蒸しパン | |
| 18水 | 牛乳、クッキー | | ピースごはん・立田揚げ・サラダ・かきたま汁・チーズ | ミルク・きな粉カップケーキ | 米飯給食 |
| 19木 | 牛乳、せんべい | ご飯 | レバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・りんご | ミルク・ロールパン | |
| 20金 | 牛乳、クッキー | | お弁当の日 (もも組は給食があります) | ジュース・袋菓子 | |
| 21土 | 牛乳、ウエハース | | 五目うどん・ひじきのマリネ・みかん | 袋菓子 | |
| 23月 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 松風焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・チーズ | ミルク・人参ドーナツ | |
| 24火 | 牛乳、ビスケット | ご飯 | 麻婆豆腐・ポテトサラダ・スープ・りんご | ミルク・フルーツヨーグルト・パン | |
| 25水 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 煮魚・納豆和え・ミネストローネ・みかん | ミルク・ほうれん草のスコーン | |
| 26木 | 牛乳、ウエハース | | ハヤシライス・唐揚げ・パインサラダ・ゼリー | ミルク・ケーキ | 誕生会 |
| 27金 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 厚揚げの中華煮・サラダ・すまし汁・りんご | ミルク・ツナカレートースト | |
| 28土 | 牛乳、クッキー | | 肉うどん・切り干し大根サラダ・みかん | 袋菓子 | |
| 30月 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | チキンカレー・パインサラダ・りんご | ミルク・キャロット寒天・パン | |
| 31火 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 魚のバーベキュー・五目煮豆・みそ汁・りんご | 焼きいも | |

お知らせ

・18(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。
 ・26(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

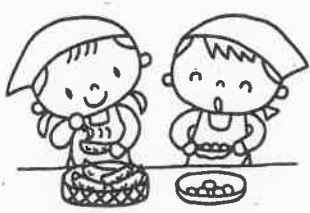
☆高野豆腐のオランダ煮

(子ども1人分) <作り方>

| | |
|------|------|
| 高野豆腐 | 5g |
| 片栗粉 | 5g |
| 揚げ油 | 適量 |
| 鶏肉 | 20g |
| じゃが芋 | 35g |
| たまねぎ | 20g |
| にんじん | 15g |
| ピーマン | 5g |
| 三温糖 | 2g |
| しょうゆ | 3.5g |
| みりん | 1g |
| 炒め油 | 1g |

- ①高野豆腐はぬるま湯につけてもどす。
- ②良く水気を切った高野豆腐を2等角に切り、片栗粉をまぶして油で揚げておく。
- ③鶏肉はひと口大、たまねぎ・にんじん・じゃが芋は角切り、ピーマンはがさめの角切りにする。
- ④鍋に油を入れ、鶏肉が白っぽくなるまで炒め、次にたまねぎ・にんじんを加えて炒める。しんなりしてきたらじゃが芋を加え混ぜ合わせ、材料がひとひたひたになる位の水と調味料を入れて煮る。
- ⑤じゃが芋に火が通ったらピーマンと②を加えひと煮立ちしたら出来上がり。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。



5月給食だより

2022.4.30

大崎保育所

| 日 | 曜日 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 主食 | 全児 全児昼食 | 全児3時の おやつ | 3歳以上児 1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|-------------------------------------|-------------------|------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 ウエハース | ごはん | カレーライス、パインサラダ、りんご | ミルク かしわ 柏もち | 452 |
| 6 | 金 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | わかめ入りみそ汁 鶏肉のさっぱり煮、春雨の酢の物、ブルー | ミルク おから入りブラウニー | 403 |
| 7 | 土 | 牛乳 ビスコ | | ベーコンスープ クリームスパゲティー、胡瓜の即席づけ | 麦茶 わかめ入りおにぎり | 489 |
| 9 | 月 | 牛乳 プルーン | ごはん | 小松菜入りみそ汁、りんご 高野豆腐のオランダ煮、わかめサラダ | 牛乳 ミレービスケット | 404 |
| 10 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | *誕生会 ピースごはん、唐揚げ、サラダ、ゼリー | まめピヨ ロールケーキ | 588 |
| 11 | 水 | 牛乳 卵ボーロ | ごはん | 玉ねぎ入りみそ汁、プルーン 豚肉とじゃが芋の旨煮、洋風なます | ミルク バター醤油ラスク | 384 |
| 12 | 木 | | | *親子遠足 お弁当の日、デコボン | | |
| 13 | 金 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | 豆腐入りみそ汁 魚の梅マヨ焼き、ひじきの煮物、りんご | 麦茶 さつま芋入りぜんざい | 352 |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスコ | | ちゃんぽん、金時煮豆、チーズ | 麦茶 みたらし団子 | 423 |
| 16 | 月 | 牛乳 プルーン | ごはん | 青梗菜のスープ タンドリーチキン、温野菜サラダ、りんご | 麦茶 青菜入りおにぎり | 343 |
| 17 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | わかめ入りすまし汁、夏みかん 厚揚げの中華煮、ドレッシングサラダ | ミルク ピザトースト | 345 |
| 18 | 水 | 牛乳 卵ボーロ | ごはん | 玉ねぎ入りみそ汁 鶏の照り焼き、五色きんぴら、プルーン | ミルク マカロニのあべ川 | 375 |

～今月の目標～

*新入園児は、盛り付け量を調整し無理のないようにすすめる。

*3歳以上児のごはんの計量を行う。目標量と比べながら、個人の体格や食事状況で量を加減する等、連携していく。(3歳児:100g、4歳児:110g、5歳児:120g)

*給食に使っている旬の野菜にふれ、味わい、その栄養を知る。

◎季節の食材・・・人参・レタス・ふき・グリーンピース・きゃべつ・じゃが芋など

◎2日(月)は子どもの日の集いで米飯給食、10日(火)は誕生会でりす・うさぎ組は白ごはんはいりません。おはしだけ忘れないようにお願いします。

◎12日(木)は親子遠足でお弁当の日です。おかず入りのお弁当をよろしくお願いします。



*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

5月 給食 だより

2022. 5. 18

大崎保育所

| 日 | 曜日 | 未満児 朝食のおやつ | 未満児 主食 | 全児 全児昼食 | 全児3時の おやつ | 3歳以上児 1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|---------------------------------|---------------------------|------------------|
| 19 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | 魚の立田揚げ、春雨の酢の物、豆乳スープ | ミルク きな粉カップケーキ | 400 |
| 20 | 金 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | ミートボールスープ、パンプキンサラダ | ミルク 切り干し大根もち | 405 |
| 21 | 土 | 牛乳 ビスコ | | 五目うどん、ひじきのマリネ、八朔 | ミルク ココア蒸しパン | 448 |
| 23 | 月 | 牛乳 ブルー | ごはん | 麻婆豆腐、ポテトサラダ、わかめスープ | ミルク ほうれん草のスコーン | 340 |
| 24 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | 煮魚、納豆あえ、ミネストローネ、八朔 | ミルク、クロワッサン フルーツヨーグルトあえ | 371 |
| 25 | 水 | 牛乳 卵ボーロ | ごはん | ポークビーンズ、スパゲティーサラダ | ミルク 豆乳もち | 452 |
| 26 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | じゃが芋入りみそ汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、ブルー | ミルク ジャムパン | 375 |
| 27 | 金 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | 厚揚げ入りみそ汁 魚のだしあんかけ、山吹あえ、夏みかん | ミルク 人参蒸しパン | 355 |
| 28 | 土 | 牛乳 ビスコ | | 親子うどん、切り干し大根のサラダ、ブルー | 抹茶 きな粉だんご | 436 |
| 30 | 月 | 牛乳 ブルー | ごはん | ビーフシチュー、グリーンサラダ、チーズ | ミルク キャロット寒天 | 348 |
| 31 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | わかめ入りみそ汁 魚のバーベキュー風、五目煮豆、夏みかん | ミルク 焼き芋 | 378 |

～今月の献立より～

温野菜サラダ(子ども5人分)

| 材料 | 分量 |
|--------|--------|
| じゃが芋 | 200g |
| ブロッコリー | 50g |
| 人参 | 50g |
| ねりごま | 18g |
| 濃口醤油 | 大さじ1/2 |
| マヨネーズ | 15g |
| 砂糖 | 小さじ2弱 |



作り方

- ①じゃが芋、人参は食べやすい大きさの乱切り、ブロッコリーは小房にしてそれぞれ茹でておく。
 - ②ボウルにねりごま、濃口醤油、マヨネーズ、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
 - ③皿に①を盛り、②をかけて出来上がり。
- ◎他にも茹でた、大根、れんこん、しめじがおすすです。



*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。