

5月の給食だより

木々の緑を鮮やかに、新緑の季節がやってきました。抜けるような青空の下、こいのぼりが園庭を元気よく泳いでいます。

入園・進級から1ヶ月が経ちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。



2021年 4月30日 上原紅子

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)				おやつ
		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	調味料	
1 22 土	◎牛乳、ご飯 にくみそどん はくさいとこまつなのすましじる りんご	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、 ◎油、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、◎ 卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、たまねぎ、 こまつな、◎ブルーベリー、 にんじん、しいたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、酒、みりん、しょう ゆ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーまふいん
6 20 木	◎牛乳、ご飯 ぼーくかれー ひじきとつなのまよあえ	じゃがいも、◎米、マヨネー ズ、◎ごま、砂糖、◎砂糖、 米	牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ水煮缶	たまねぎ、トマト、にんじん、 キャベツ、◎だいこん、きゅう り、ピーマン、ひじき	カレーウ、しょうゆ、◎酢、 ◎しょうゆ、みりん、ケチャッ プ、ウスターソース、◎食塩、 食塩、こしょう	ぎゅうにゅう ごまむすび だいこんのつけもの
7 金	◎牛乳 ごもくごはん かぶとはるまき だしまきたまご しんたまねぎのなまりぶしあえ おすまし いちご	米、春巻きの皮、◎砂糖、は るさめ、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき 肉、かつお角煮、油揚げ、◎ ゼラチン	たまねぎ、いちご、きゅうり、 だいこん、にんじん、こまつ な、たけのこ(水煮缶)、えの きたけ、コーン缶、ごぼう、し いたけ、えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、みりん、しょうゆ、 酒、酢、オイスターソース、鳥 がらだし汁、ほんだし	りょくちや みるくぶりん
21 金	◎牛乳、ご飯 とりのいそべやき ぶろっこりーのおかかあえ わかめすーぶ ばいなつぷる	片栗粉、◎砂糖、砂糖、油、 ごま油、米	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎ ゼラチン、かつお節	パイナップル、ブロッコリー、 にんじん、えのきたけ、生わ かめ、ねぎ、もやし、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩、 鳥がらだし汁	
8 土		◎砂糖	◎牛乳、◎ゼラチン	◎りんご濃縮果汁		ぎゅうにゅう りんごゼリー
10 24 月	◎牛乳、ご飯 さばのかれーあげ さっぱりさらだ じゃがいものぼたーじゅ きういふる一つ	じゃがいも、片栗粉、◎砂 糖、油、砂糖、ごま、米	牛乳、◎牛乳、さば、◎きな 粉、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、にんじ ん、生わかめ	酢、コンソメ、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、カレー粉、パセ リ粉、食塩、こしょう	ぎゅうにゅう ちまき
11 25 火	◎牛乳、ご飯 おやこどん とうふとごぼうのみそしる おれんじ	◎ゆでうどん、◎小麦粉、◎ 油、米	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも 肉、木綿豆腐、麦みそ、◎粉 チーズ	たまねぎ、にんじん、オレ ンジ、はくさい、ごぼう、ねぎ、 干しいたけ、◎あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう うどんすなっく
12 26 水	◎牛乳、ご飯 はんばーぐ ぼてとさらだ こんそめすーぶ	じゃがいも、◎乾パン、マヨ ネーズ、パン粉、米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、卵、◎バター	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、ブロッ コリー、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょう、ナツメグ リー、コーン缶	ぎゅうにゅう かんぱんましゅまるばー
13 27 木	◎牛乳、ご飯 とんかつ たまねぎどれっしんぐさらだ わかめとだいこんのみそしる りんご	◎ホットケーキ粉、小麦粉、 パン粉、油、◎小麦粉、オ リーブ油、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、◎ 絹ごし豆腐、麦みそ、卵	りんご、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ブロッ コリー、ほうれんそう、生わか め	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食 塩、こしょう	ぎゅうにゅう とうふぱん
14 28 金	◎牛乳、ご飯 しろみざかなのみそやき わかめあえ たまねぎとえのきのすましじる	◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、しいら、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、トマト、た まねぎ、◎バナナ、にんじ ん、◎りんご、◎もも缶、◎み かん缶、◎パイン缶、えのき たけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ (うすくち)、酒、みりん	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち
15 29 土	◎牛乳、ご飯 はやしらいす しおこんぶあえ きういふる一つ	◎砂糖、砂糖、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、パ ター、◎ゼラチン	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、キウイフルーツ、◎りん ご、◎もも缶、◎みかん缶、 ◎パイン缶、しめじ、ピーマ ン、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウスターソー ス、コンソメ	ぎゅうにゅう ふる一つゼリー
17 31 月	◎牛乳、ご飯 あじのうめふらい やさいのちゅうかづけ さつまいもとしめじのみそしる りんご	◎ゆで中華めん、さつまい も、パン粉、砂糖、ごま油、ご ま、米	◎牛乳、牛乳、あじ、◎鶏も も肉、淡色みそ	にんじん、りんご、だいこん、 ◎キャベツ、きゅうり、◎たま ねぎ、ほうれんそう、しめじ、 ◎コーン缶	煮干だし汁、酢、◎酒、しょう ゆ、◎食塩、◎鳥がらだし 汁、食塩、こしょう、◎おろし にんにく	ぎゅうにゅう しおらーめん
18 火	◎牛乳、ご飯 とりのあまからに しらあえ ちゅうかすーぶ ごーどきういふる一つ	板こんにやく、すりごま、砂 糖、油、◎砂糖、◎片栗粉、 小麦粉、ごま、米	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ◎牛乳、卵、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、◎きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、キウ イフルーツ(黄)、にんじん、 万能ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、鳥がらだし汁、 中華だしの素、◎食塩、食 塩、こしょう	りょくちや ぎゅうにゅうもち
19 水	◎牛乳、ご飯 さけのしおやき あすばらがすのごまあえ いなかあげとかぼちゃのみそしる はっさく	◎ホットケーキ粉、◎砂糖、 砂糖、すりごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、生揚 げ、麦みそ、◎脱脂粉乳	はっさく、グリーンアスパラガ ス、もやし、かぼちゃ、にんじ ん、しめじ、◎干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ぎゅうにゅう むしばん

今月の行事予定

7日 >>> 誕生会

いるか・らっこ・くじら組は白ご飯はいりません。

8日 >>> 弁当の日

弁当・水筒・スプーンを持たせてください。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口にしている食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

旬の食材

春キャベツ



ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。

今月のどの献立に入っているか探してみましょう♪



こどもの日の行事食

こどもの日に食べるものといえば、「ちまき」と「柏餅」が有名です。

ちまきは餅米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで食べる食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。

柏餅は、餅をくるむ柏の葉に言われがあります。柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ことから、家系が絶えない「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。