

5月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

おしらせ

家庭でできる簡単料理！ 野菜たっぷり！
20分でできる！ひとつの鍋で作ってみよう！

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ（午後）	3歳未満児（午前）
1	金		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜サラダ	201	0.9	胚芽ビス、あられ	白い風船、バナナ
2	土		揚げ一番、ホームパイ、野菜ジュース				
3	日		憲法記念日				
4	月		みどりの日				
5	火		こどもの日				
6	水		振替休日				
7	木		煮込みうどん、きんぴらごぼう、10gチーズ	219	1.2	パン、牛乳	揚げ一番、オレンジ
8	金	花まつり(園児)	ミンチカツ、ポテトサラダ、味噌汁、オレンジ	349	2.7	豆乳ウエハース、あられ	白い風船、🍷 サラダ
9	土		あられ、源氏パイ、牛乳				
10	日						
11	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、かき玉汁(ねぎ)、ミニトマト(1個)	182	1.2	いちご、醤油せんべい	白い風船、塩せんべい
12	火		ポークビーンズ、ごま酢キャベツ、ゆで卵	259	1	せんべい、源氏パイ	ミレーフライ、バナナ
13	水		シュウマイ、小松菜とじゃこの炒め物、野菜ころころスープ	214	2.5	オレンジ、あられ	きなこせんべい、りんご
14	木		鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーのごま和え	192	1.3	ミニバームクーヘン、あられ	オレンジ、ビスケット
15	金		ミートスパゲティ、わかめスープ	352	2.1	ヨーグルト、のりあられ	いちご、豆乳ウエハース
16	土		ムーンライト、あられ、牛乳				
17	日						
18	月		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(わかめ)	288	2.2	ふかしじゃがいも、チーズ	星食べよ、ポーロ
19	火		ビーフンスープ、切り干し大根の含め煮	157	1.4	オレンジ、ソフトせんべい	バナナ、ウエハース
20	水		ポテトとコーンのミルチ煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイナーのスープ	196	1.7	えびかきもち、バナナ	リッツ、きなこせんべい
21	木		肉じゃが、マカロニサラダ	297	1.3	ゼリー、まがりせんべい	ビスケット、うすやきせんべい
22	金		白身ワケツツアースかけ、ブロッコリーとコーンのおかか和え、みそ汁、いちご	217	1.8	ぱりんこ、ヨーグルト	塩せんべい、プレッツェル
23	土		おとっと(小袋)、りんごジュース				
24	日						
25	月		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	262	1.3	バナナ、チーズおかき	ソフトせんべい、オレンジ
26	火		筑前煮(大根入り)、わかめの酢の物、ミニトマト(1個)	164	1.1	あられ、ハーベスト	チョイス、ハイハイ
27	水		コロッケ、スティックきゅうり、豆腐のくすあんスープ	136	1.2	おにぎり	オレンジ、アンパンマンビス
28	木		焼き魚(鮭)、五目とえ、みそ汁(じゃがいも・豆腐)	240	2	オレンジ、ぼたぼた焼き	ゼリー、ロングサラダ
29	金		カレーシチュー、ひじきサラダ	271	2.1	揚げ一番、ゼリー	リビエ、うすやきせんべい
30	土		星食べよ、プリン				
31	日						

※3歳以上児の給食のエネルギー量・塩分量を表示しています。

ポークビーンズ

【材料】4人分
 豚肉……………150g
 大豆……………1/3カップ
 玉ねぎ……………1個
 にんじん……………1/2本
 グリンピース……………大さじ1
 油……………大さじ1
 トマトピューレ……………大さじ2
 ケチャップ……………大さじ2
 ウスターソース……………大さじ1½
 砂糖……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2

【作り方】
 ① 大豆は前の晩に水につけ、翌日やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら1~2分でやわらかくなる。また、水素缶を使ってもよい)。
 ② 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
 ③ グリンピースはさやからはずし、塩少々(分量外)を入れてゆで、水にとって少しつけておく。
 ④ 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、やわらかくなったら①を入れ、調味料を加えて煮込む。
 ⑤ できあがりに③を飾る。

5月

大豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。
 大豆の種類はいろいろあります。ちょっと甘めのうずら豆を使ってもできます。週に1~2回は使いたい食品です。
 大豆類の料理では、善使いを教えましょう。善でつまめるようになると、「上手になったね」とほめてあげます。

春野菜のみそ汁

【材料】幼児1人分
 新じゃがいも……………30g
 新キャベツ……………20g
 新にんじん……………5g
 みそ……………適宜
 煮干し

【作り方】
 ① じゃがいもは薄皮をこそげ、ひと口大に切る。
 ② キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
 ③ だしは、水につけておいた煮干しを火にかけ、沸騰したら中火にして10分くらい煮出す。
 ④ ③に①②を入れやわらかくなったらみそで味をつける。

5月

※さやえんどうやグリーンアスパラなど季節の旬の野菜を青味に添えてもよいですね。
 春野菜には、血液浄化・整腸・免疫効果作用があります。

※午前のおやつには、牛乳がつかます。
 ※午後のおやつには、ミルク・煮干しがつかます。

