

# 5月の献立

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

# ちまおしらせ

日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	土		あげ一番、トマト、野菜ジュース		
2	日		国民の休日		
3	月		憲法記念日		
4	火		みどりの日		
5	水		こどもの日		
6	木		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜サラダ	201 0.9 ヨーグルト、のりあられ	白い風船、バナナ
7	金	花まつり(園児のみ)	炊き込みピラフ、コロッケ、冷拌三絲、果物、お菓子	351 4.0 プチマドレーヌ、あられ	うすやきせんべい
8	土	なかよし広場(中)	星食べよ、プリン		
9	日				
10	月		煮込みうどん、きんぴらごぼう、10gチーズ	219 2.4 ゼリー、まがりせんべい	キウイ、ポーロ
11	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、かき玉汁(ねぎ)、ミニトマト	182 1.2 ジャムサンド	白い風船、塩せんべい
12	水		大豆の五目煮、ごま酢キャベツ、ゆで卵	256 1.2 醤油せんべい、ハピター	ミレーフライ、バナナ
13	木	なかよし広場(誓)	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	金		鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーのごま和え	192 1.3 胚芽ビス、あられ	キウイ、豆乳ウエハース
15	土		ムーンライト、あられ		
16	日				
17	月		ホトとコーンのみぞれ煮、にんじんの和風揚げ、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
18	火		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	水		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	木		白身ワケツツアツアツかけ、アツアツとコーンのおかか和え、みそ汁、キウイ	220 1.8 ぼりんこ、ヨーグルト	塩せんべい、ブリッツ
21	金	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	285 2.3 揚げ一番、ゼリー	
22	土	なかよし広場(誓)	おととと、りんごジュース		
23	日				
24	月		ミートスパゲティ、わかめスープ	352 2.1 ミニバームクーヘン、あられ	ビスケット、あられ
25	火		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、おやつ
26	水		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	木	なかよし広場(中)	焼き魚(鮭)、五目和え、みそ汁(じゃがいも・豆腐)	240 2.0 おにぎり	ビスケット、バナナ
28	金		肉じゃが、マカロニサラダ	297 1.3 ミニホットケーキ	揚げ一番、オレンジ
29	土		星食べよ、プリン		
30	日				
31	月		カレーシチュー、ひじきサラダ	271 2.1 オレンジ、ぼたぼた焼き	ゼリー、ロングサラダ

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

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！

### 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、水煮沸を使ってもよい)。  
 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、やわらかくになったら③を入れ、調味料を加えて煮込む。  
 ⑤ できあがりに④を飾る。

5月

♡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。  
 ♡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。  
 ♡豆類の料理では、箸使いを教えましょう。箸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を入れやわらかくしたらみそで味をつける。

♡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いいですね。  
 ♡春野菜には、血液浄化・整腸・免疫効果作用があります。

5月

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

