

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

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	日						
2	月		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮, 小松菜サラダ	187	0.9	胚芽ビス, あられ	白い風船, パナナ
3	火		憲法記念日				
4	水		みどりの日				
5	木		こどもの日				
6	金		コロッケ, スティックきゅうり, 豆腐のくずあんスープ	136	1.2	ホームパイ, 星食べよ	揚げ一番, オレンジ
7	土	なかよし広場(中)	ムーンライト, あられ, 牛乳				
8	日						
9	月	花まつり(園児のみ)	ちらし寿司, エビフライ, わかめスープ, ミントパ	538	3.0	ヨーグルト, のりあられ	豆乳ウエハース, あられ
10	火		煮込みうどん, きんぴらごぼう, 10gチーズ	210	2.4	オレンジ, ソフトせんべい	いちご, ポーロ
11	水		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)	172	1.2	ホットドッグ	白い風船, 塩せんべい
12	木	なかよし広場(誓)	大豆の五目煮, ごま酢キャベツ, ゆで卵	240	1.2	ムーンライト, 醤油せんべい	ミレーフライ, あられ
13	金		ビーフンスープ, 切り干し大根の含め煮	149	1.4	ゼリー, まがりせんべい	バナナ, ウエハース
14	土		揚げ一番, ホームパイ, 野菜ジュース				
15	日						
16	月		シューマイ, 小松菜とじゃこの炒め物, 野菜ころころスープ	202	2.5	オレンジ, あられ	きなこせんべい, いちご
17	火		ホトとコソのミル煮, にんじんの和風炒め, 野菜とウイナのスープ	183	1.7	えびかきもち, パナナ	ビスケット, あられ
18	水		鶏肉の唐揚げ, かぼちゃ煮, みそ汁(わかめ)	270	2.2	ミニトマト, あられ	星食べよ, ポーロ
19	木		白身万竹キャブソースかけ, ホットコソのおかか和え, みそ汁	204	1.7	ばりんこ, ヨーグルト	塩せんべい, プレツェル
20	金	誕生会	炊き込みご飯, ミンチカツ, ハゲテイガ, 果物, お菓子	523	2.9	揚げ一番, ゼリー	
21	土	なかよし広場(誓)	おととと(小袋), りんごジュース				
22	日						
23	月		肉じゃが, マカロニサラダ	275	1.3	バームロール, あられ	ゼリー, ロングサラダ
24	火		ミートスパゲティ, わかめスープ, チーズ	324	2.1	ふかしじゃがいも	リッツ, きなこせんべい
25	水		麻婆豆腐, キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	バナナ, チーズおかき	ソフトせんべい, ホツ
26	木	なかよし広場(中)	筑前煮(大根入り), わかめの酢の物, ミニトマト(1個)	157	1.1	あられ, ハーベスト	チョイス, ハイハイ
27	金		焼き魚(鮭), 五目和え, みそ汁(じゃがいも・豆腐)	219	2.0	おにぎり	アパマンビス, パナナ
28	土		星食べよ, プリン				
29	日						
30	月		カレーシチュー, 春サラダ	292	1.9	チョイス, あられ	ホツ, リツ
31	火		じゃがいもの土佐煮, ミニトマト(1個), 豚肉と春雨の炒めもの	160	1.2	バナナ, 黒糖ミルク	10gチーズ, せんべい

※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!

【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
グリーンピース……………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

ポークビーンズ

【作り方】

- 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、水素煮を使ってもよい)。
- 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- グリー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。
- 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、やわらかくなったらいちごを入れ、調味料を加えて煮込む。
- できあがりには③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、善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】

- じゃがいもは薄皮をこそげ、ひと口大に切る。
- キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 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。
- ①②に③を入れやわらかになっ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。

※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。

