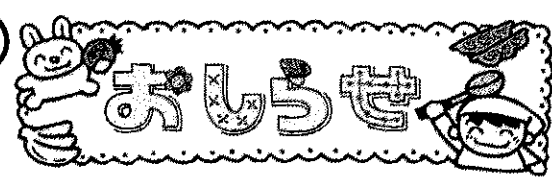


5月の献立

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



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	月		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁	270	2.2	揚げ一番、ゼリー	星食べよ、ポーロ
2	火		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、バナナ
3	水		憲法記念日				
4	木		みどりの日				
5	金		こどもの日				
6	土		ムーンライト、あられ、牛乳				
7	日						
8	月	花まつり(園児のみ)	エビフライ、ちらし寿司、わかめスープ、ミニトマト、お菓子	538	3.0	ホームパイ、星食べよ	塩せんべい
9	火	遠足	お弁当デー			ミニポーク、あられ	豆乳、ハム、あられ
10	水		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	ポーロ
11	木	なかよし広場(誓)	野菜たっぷり豚肉の生煮焼、かき玉汁、ミニトマト	172	1.2	ホットドッグ、牛乳	白い風船、塩せんべい
12	金		白身万竹キャブ、アツタ、アツタとおかず、みそ汁、オレンジ	204	1.7	ぱりんこ、ヨーグルト	チョコ、M&M
13	土	祖父母参観	揚げ一番、ホームパイ、りんごジュース				
14	日						
15	月		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中巻和え	252	1.3	あられ、ハーベスト	バナナ、ウエハース
16	火		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、ムック	きなこせんべい
17	水		ポトフとコーンの炊き込み、にんじんの和風サラダ、野菜とウインナーのスープ	183	1.7	えびかきもち、バナナ	ビスケット、あられ
18	木	なかよし広場(中)	ポトフ、ポテト、粉ふきいも、キャベツのポトフ	319	2.7	ゼリー、まがりせんべい	塩せんべい、アレッグ
19	金	西別院参拝(5歳児)	焼き魚(さば)、豚汁、キャベツのゆかり和え	255	1.6	白い風船、せんべい	ウエハース、ウグサダ
20	土	なかよし広場(誓)	おととと(小袋)、野菜ジュース				
21	日						
22	月		肉じゃが、マカロニサラダ	275	1.3	ワッフル、牛乳	ミレーフライ、あられ
23	火		大豆の五目煮、ごま酢キャベツ、ゆで卵	240	1.2	醤油せんべい	バナナ、ウグサダ
24	水		ミートスパゲティ、わかめスープ	324	2.1	ふかしじゃがいも	リッツ、きなこせんべい
25	木		ビーフンスープ、切り干し大根の含め煮	149	1.4	バナナ、チーズおかき	ソフトせんべい、カッ
26	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	464	2.3	ヨーグルト、のりあられ	
27	土	なかよし広場(中)	星食べよ、プリン				
28	日						
29	月		筑前煮、わかめの酢の物、10gチーズ	189	1.1	おにぎり	アツタ、バナナ
30	火		カレーシチュー、コーンスローサラダ	273	2.2	チョコイス、あられ	オレンジ、リッツ
31	水		豚肉と春雨の炒めもの、ミニトマト、五目スープ	231	1.0	バナナ、黒糖ミルク	醤油せんべい

※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！

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1
 砂糖.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2

【作り方】
 ① 大豆は前日の晩に水につけ、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①を入れ、調味料を加えて煮込む。
 ⑤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、替わりを教えます。替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.....6g
 みそ.....適量
 煮干し

【作り方】
 ① じゃがいもは薄皮をこそぎ、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て、沸騰したら中火にして10分くらい煮出す。
 ④ ①②に③を入れやわらかくなったか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調味料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、牛乳がつかます。
 ※午後のおやつには、ミルク・煮干しがつかます。

