

# 5月の献立

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

令和6年

# おしらせ

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	水		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(わかめ)	685	3.3	ポーロ、星食べよ	ばりんこ、ヨーグルト
2	木		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜サラダ	484	1.5	白い風船、バナナ	ムーンライト(ココア)、あられ
3	金		憲法記念日				
4	土		みどりの日				
5	日		こどもの日				
6	月		振替休日				
7	火		鶏肉のさっぱり煮、ハムサラダ	527	1.7	バナナ、ロングサラダ	ゼリー、まがりせんべい
8	水	花まつり	ちらし寿司、エビフライ、レタス、ミトマ、デザート	516	3.4	あられ、バナナ	白い風船、せんべい
9	木		大豆の五目煮、ゆで卵、ごま酢キャベツ	555	1.8	豆乳ウエハース、あられ	いちご、醤油せんべい
10	金		コロッケ、スティックきゅうり、豆腐のくずあんスープ	444	1.6	クラッカー、ポーロ	ミニバームクーヘン、オレンジ
11	土	祖父母参観	揚げ一番、ハッピーターン、ぶどうジュース				
12	日						
13	月		焼き魚(鮭)、五目和え、みそ汁(じゃがいも・豆腐)	543	2.5	チョコイス、ハイハイ	オレンジ、ソフトせんべい
14	火	遠足					
15	水		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	590	1.9	きなこせんべい、いちご	パン、牛乳
16	木		肉団子スープ、じゃがいもの含め煮	412	1.5	塩せんべい、プレッツェル	ヨーグルト、のりあられ
17	金	西別院参拝	焼き魚(さば)、キャベツのゆかり和え、豚汁	646	1.9	オレンジ、動物ビスケット	ひとくちクッキー、チーズ(棒)
18	土		ムーンライト、あられ、牛乳				
19	日						
20	月		切り干し大根の含め煮、ビーフンスープ	447	1.8	ソフトせんべい、オレンジ	ワッフル、牛乳
21	火		ミートスパゲティ、わかめスープ	680	2.5	リッツクラッカー、せんべい	バナナ、チーズおかし
22	水		煮込みうどん、にんじんのきんぴら、10gチーズ	516	3.4	揚げ一番、オレンジ	ホームパイ、星食べよ
23	木		白身フライ、ブロッコリーとコーンのおかか和え、みそ汁、いちご	524	2.5	ブリッツ、ホームパイ	揚げ一番、ゼリー
24	金	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、マカロニサラダ、お菓子、果物			ウエハース、チーズ	星食べよ、プリン
25	土		おととつと、りんごジュース				
26	日						
27	月		肉じゃが、マカロニサラダ	589	1.7	ビスケット、あられ	えびかきもち、オレンジ
28	火		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのベーコンスープ	600	3.1	ウエハース、あられ	バナナ、チョコイス
29	水		筑前煮(大根入り)、わかめの酢の物、10gチーズ	539	1.1	アンパンマンビス、バナナ	カントリーマアム、ベジタべる
30	木		カレーシチュー、コールスローサラダ	637	2.8	オレンジ、リッツクラッカー	ムーンライト、あられ
31	金		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	561	2.9	醤油せんべい、チーズ(棒)	バナナ、黒糖ミルク

※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

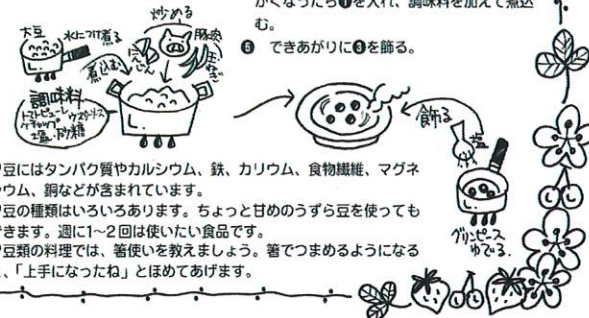
5月

【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

【作り方】

- 大豆は前の晩に水につけ、翌日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)。
- 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、やわらかくなったなら①を入れ、調味料を加えて煮込む。
- できあがりに③を飾る。



♥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。  
♥豆の種類はいくつもあります。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、着使いを教えましょう。着て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

5月

【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……………適宜

【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。
- ①に②③を入れやわらかくなったな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、牛乳が付きまます。

※午後のおやつには、ミルク・煮干・が付きまます。

