5月の献立表

☆今月の食育目標☆
楽しく食事をしよう！

令和2年度　名東保育園

	月　11・25	火　12・26	水　13・27	木　14・28	金　1・15・29	土　2・16・30
給食	カレーライス 雑穀米 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー コロコロサラダ 大豆 人参 きゅうり コーン マヨドレ	ごはん 魚の塩焼き 魚 いんげんのゴマ和え いんげん 人参 白ゴマ プチトマト みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ じゃがいも あさつき	ごはん 唐揚げ 鶏肉　しょうが 片栗粉 シルバーサラダ 春雨　人参 きゅうり パプリカ（黄） 新玉ねぎ　マヨドレ そら豆 野菜スープ 新玉ねぎ　人参 セロリ　パセリ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ （27日のみ） プチトマト　いちご	ごはん 魚の照り焼き 魚 新じゃがのおかか和え 新じゃが あさつき 白ゴマ かつお節 プチトマト 春キャベツのみそ汁 油揚げ　人参 新玉ねぎ 春キャベツ　ねぎ	ごはん ゴマみそ炒め 豚肉 春キャベツ ピーマン 人参 しょうが　ゴマ ミックスみそ 人参サラダ 人参 コーン缶 わかめスープ 生わかめ 新玉ねぎ ニラ　ゴマ油 鶏ガラスープ	鶏丼 鶏肉 新玉ねぎ 人参 エリンギ ねぎ みそ汁 油揚げ 人参 新玉ねぎ ねぎ 果物
おやつ	芋もち じゃがいも　米粉 コーン りんご 牛乳	米粉の黒糖ういろう 黒糖　米粉 いちご 牛乳	カレーポテト じゃがいも カレー粉 甘夏 牛乳	きなこ団子（乳児クラス） 米　きな粉　砂糖 甘辛団子（幼児クラスのみ） 白玉粉　上新粉 いちご 牛乳	つぶつぶみかんゼリー みかん缶　砂糖 オレンジジュース アガー せんべい 牛乳	補食 牛乳
	月　18	火　19	水　20	木　7・21	金　8・22	土　9・23
給食	たけのこごはん たけのこ ふき 人参 油揚げ なめたけ瓶 シーチキン缶 ひじきサラダ ひじき 人参 パプリカ（黄） きゅうり みそ汁 油揚げ 新玉ねぎ しいたけ ねぎ	ごはん 鶏肉のこんぺい糖煮 鶏肉 ブロッコリーの おかか和え ブロッコリー 人参 かつお節 プチトマト 清汁 新玉ねぎ 豆腐 しめじ あさつき	ごはん 魚の竜田揚げ 魚 しょうが 片栗粉 キャベツのゴマみそ和え 春キャベツ 人参 アスパラガス みそ ゴマ 人参の甘煮 みそ汁 油揚げ 新玉ねぎ 豆腐 あさつき	カレーライス（7日） 雑穀米　豚肉 新じゃがいも 人参　新玉ねぎ トマト缶　セロリ 米粉のカレールー コロコロサラダ 大豆　人参 きゅうり　コーン マヨドレ ごはん（21日） 豚肉のトマト煮 豚肩ロース 春キャベツ　新玉ねぎ 野菜ジュース ポテトサラダ 新じゃがいも アスパラガス 人参　コーン缶 新玉ねぎ　マヨドレ 野菜スープ セロリ　人参 玉ねぎ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ	まぜごはん（8日） 人参　油揚げ まいたけ なめたけ瓶 シーチキン缶 ひじきサラダ ひじき　人参 パプリカ（黄） きゅうり みそ汁 油揚げ　新玉ねぎ しいたけ　ねぎ ごはん（22日） 煮魚のわかめ添え 魚　しょうが 生わかめ きんぴらごぼう ごぼう　人参 いんげん　白ゴマ みそ汁 油揚げ　えのき 新玉ねぎ　ねぎ	中華飯 豚小間 新玉ねぎ 人参 エリンギ 白菜 わかめスープ 新玉ねぎ わかめ ねぎ 果物
おやつ	米粉のパンケーキ 米粉　豆腐 砂糖 甘夏 牛乳	エコふりかけおにぎり 米　かつお節 スティック人参 牛乳	わらびもち わらび粉　黒糖 きな粉 りんご 牛乳	<かめ、かに、きんぎょ組> プレーンヨーグルト <ぺんぎん組～幼児> ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米粉のお好み焼き 豚肉　米粉 キャベツ　ねぎ セミノール 牛乳	補食 牛乳

5月の給食たより

令和2年度5月 名東保育園

　新じゃがいもや新玉ねぎ、豆類が美味しい季節になりました。旬の食材は栄養価が高いだけではなく、季節を感じさせてくれる物でもあります。家にいる時間が増え、なかなか外出できない今だからこそ食卓で春を感じてみてはいかがですか？
　今月の給食たよりでは、旬の食材を使ったおやつや親子でできるクッキングを紹介します♪
ゴールデンウィークに是非チャレンジしてみては・・・

レシピ

※分量は大人２人、こども２人分の目安量です

～春やさいの旨味たっぷり 豚肉のトマト煮～

材料　豚肩ロース３００ｇ　新玉ねぎ１／２個　春キャベツ３～４枚
調味料　トマトジュース（加塩）３０ｃｃ　鶏ガラ２５ｇ　醤油１０ｃｃ
　　砂糖１０ｇ　ケチャップ１０ｃｃ　塩少々

＜作り方＞
①新玉ねぎは１ｃｍ幅、キャベツはざく切りにする
②鍋にキャベツ、玉ねぎ、豚肉の順で入れていき、最後はキャベツで蓋をする
③調味料を加え、蓋をして５分煮る
④水分が出てきたら全体を混ぜ、蓋をしてさらに５分煮る
⑤味を調えて完成
☆豚肉がひっつかないように並べるのがポイント！

～甘くておいしい春キャベツのゴマみそ和え～

材料　春キャベツ１／６玉　人参１／３本　アスパラガス２本
調味料　白ゴマ１０ｇ　砂糖１５ｇ　みそ２０ｇ　醤油少々

＜作り方＞
①キャベツは２～３ｃｍの角切りにし、下ゆでして水を切る
②人参は千切りにして下ゆでする
③アスパラガスは斜め切りにして下ゆでする
④ゴマは軽くすり、砂糖、みそ、湯１０ｃｃと鍋に入れ砂糖を溶かす
⑤材料と④を合わせて完成

☆キャベツは手でちぎると味が馴染みやすくなります♪
　ゴマすりと合わせてみんなでやってみよう！

～ミネラル豊富なひじきサラダ～

材料　ひじき１５ｇ　人参１／３本　キュウリ１／２本
調味料　砂糖２５ｇ　醤油３０ｃｃ　酢３０ｃｃ

＜作り方＞
①ひじきは水で戻し、柔らかくなるまで下ゆでする
②鍋に調味料を全て入れ、砂糖を煮溶かす
③人参、きゅうりは千切りし、人参は下ゆでしておく
④材料の水気を切り、②の調味料で和えて完成

☆少量の調味料でサッと和えたら一度余分な水分を捨て、もう一度
　調味料を加えて和えるのがポイント！

～旬の新じゃがいもを使った芋もち～

材料　新じゃがいも２個　　米粉３０ｇ　　コーン少々
調味料　白だし３５ｃｃ　醤油１０ｃｃ　塩少々

＜作り方＞
①じゃがいもは皮を剥き、柔らかくなるまで蒸す
（もしくは電子レンジで加熱して皮を剥く）
②①をマッシュして米粉、調味料を加える
③手に油を付け、丸く成形し天板に並べる
④オーブン１７０℃で１０～１５分焼いて完成

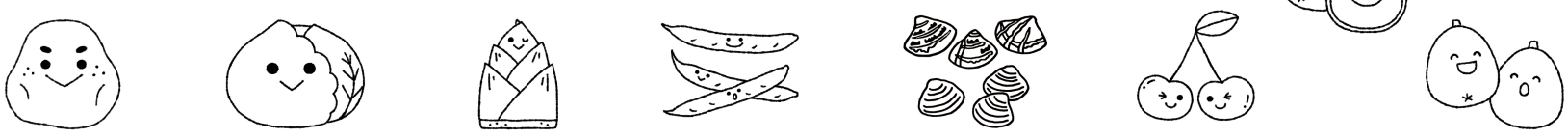
☆コーンの代わりにチーズを入れたり、のりを巻いたり、甘辛いタレを
　からめたり・・・色々アレンジするのも楽しいですね♪

5月の旬の食材

春キャベツ　アスパラガス　きぬさや　新じゃがいも　新ごぼう　にら　たけのこ　スナップえんどう　ふき

あじ　めばる　かつお　石鯛　きびなご　さより　はまぐり　いか　ひじき

メロン　びわ　甘夏みかん　セミノール　グレープフルーツ　さくらんぼ　キウイ



＜裏面献立表＞