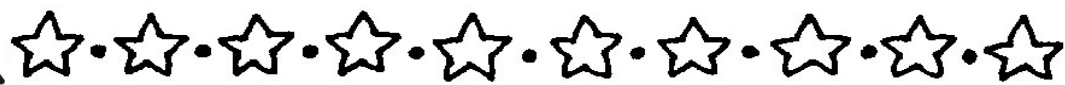


5月の給食だより

令和5年4月28日
名東保育園



春野菜にはどんな種類があるの？

新玉ねぎ



辛みのもとになる成分が疲労回復や殺菌効果、血液をさらさらしてくれる効果があると言われています。また、ビタミンC、鉄も含まれます。

新じゃがいも

食物繊維が通常の4倍含まれています。ビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいです。



春キャベツ



ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあると言われるキャベジンが含まれています。

アスパラガス



免疫力アップや疲労回復などの効果に期待されており、ビタミンも多く含まれています。

たけのこ



食物繊維やカリウムが含まれており、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出するのを促す効果があります。また、脳を活性化させ、やる気を引き出す効果もあると言われています。

セロリ



β-カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富。実は葉は茎の2倍のβ-カロテンが含まれています。



春野菜を使ったレシピ

※分量は大人2人こども2人分を目安量です。



～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)大さじ3 鶏ガラ 小さじ2
醤油 小さじ2 砂糖 小さじ1 塩 少々
ケチャップ 大さじ1

<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、豚肉の順に入れていき、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 味を調べて完成。

☆豚肉がくっつかないように並べるのがポイント！

～春野菜サラダ～

<材料>

春雨 40g パプリカ 1/2個 人参 1/3個
アスパラ 2本 水菜 1わ

① (しょうゆ・酢 大さじ2 砂糖 大さじ1、塩 少々)

<作り方>

- ① パプリカは縦3等分にしてから薄切り、人参は千切り、アスパラはすじを取って斜め薄切り、水菜は3~4cmに切り下茹で。
- ② 春雨は茹でてから食べやすい長さに切る。
- ③ ①に下茹でをした材料を入れて和えたら完成。



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 あじ めばる かつお きびなご さより はまぐり いか
 ふき ひじき メロン びわ 甘夏みかん セミノール さくらんぼ キウイ







の献立表

●今月の食育目標●
楽しく食事をしよう！！



令和5年4月28日発行 名東保育園

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 17・31	木 18	金 19	土 6・20
給食	カレーライス 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 エビサラダ 大豆 人参 きゅうり チーズ コーン マヨドレ 	たけのこごはん たけのこ ぶり 人参 油揚げ なめたけ瓶 ツナ缶 わかめの酢物 生わかめ 人参 きゅうり コーン 切干大根のみそ汁 切り干し大根 人参 油揚げ しんじけ ねぎ	ごはん 白身魚の中華あんかけ 魚 片栗粉 新玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干し椎茸 粉き芋 新じゃがいも 青のり アボカド もやしスープ もやし 人参 ニラ 新玉ねぎ 鶏ガラ	ごはん 鶏肉のマーゲルト煮 鶏肉 春の野菜サラダ 春雨 パプリカ(黄) 人参 アスパラ 水菜 スタッフエトウ 野菜スープ 新玉ねぎ セロリ 鶏ガラ 人参 パセリ ブイヨン	ごはん 魚の塩焼 魚 ひじきの和風ポテトサラダ 新じゃがいも 人参 ひじき きゅうり 新玉ねぎ アボカド 清汁 新玉ねぎ 豆腐 しめじ あさつき	トマト パスタ ウィナー 新玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 果物 
おやつ	五平もち 米 赤みそ 人参スタック 牛乳	ぶらわ ぶらわ 粗糖 甘夏 牛乳	ココアパン 米粉 純ココア 牛乳 砂糖 いちご 牛乳	わらび餅 わらび粉 黒糖 はったい粉 杏仁 牛乳	バナナヨーグルト 食パン ツナ缶 マヨドレ 新玉ねぎ パセリ ゼリー 牛乳	補食 牛乳
給食	ピンパン 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ごま油 アボカド わかめスープ 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	<23日 お弁当> ごはん 魚のねぎあんかけ 魚 笹とろろ汁 おかわね たけのこ フロッコリー かつお節 人参の甘煮 みそ汁 油揚げ 新玉ねぎ 豆腐 あさつき	ごはん 豚肉のチヂミ煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース シバーサラダ 春雨 パプリカ(赤・黄) きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ スタッフエトウ シアンスープ 新玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 鶏ガラ ブイヨン	ごはん 魚のゆで煮 魚 赤みそ 切干大根 切干大根 人参 しんじけ さつま揚げ 大豆缶 枝豆 人参の甘煮 若竹汁 たけのこ 生わかめ 新玉ねぎ 	パン ロースチキン 鶏肉 マカロニサラダ マカロニ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ アボカド 野菜スープ 新玉ねぎ セロリ 鶏ガラ 人参 パセリ ブイヨン (26日) スタッフエトウ いちご	肉うどん 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 果物 
おやつ	カレーポテト 新じゃがいも カレー粉 チーズ粉 いちご 牛乳	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい 牛乳	大根ちぢみ 切り干し大根 人参 ねぎ 米粉 片栗粉 じゃこ 青のり 甘夏 牛乳	梅干し 米 梅干し 青じそ きゅうりスタック 牛乳	ウィンナー蒸パン ウィナー 小麦 コーン 牛乳 人参 ゼリー 牛乳	補食 牛乳