5月の献立表

●今月の食育目標●
楽しく食事をしよう！

令和6年度4月30日発行　名東保育園

	月　13・27	火　14・28	水　1・15・29	木　2・16・30	金　17・31	土　18
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 **コールスローサラダ** キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ マヨドレ 	**パン** **からあげ** 鶏肉 しょうが **ポテトサラダ** 新じゃがいも 人参 きゅうり コーン　マヨドレ **プチトマト** **野菜スープ** 新玉ねぎ　人参 セロリ　パセリ 鶏ガラ　ブイヨン （28日） **ストップエンドウ** **いちご**	（1日）**ウィンナーピラフ** ウィンナー　人参 新玉ねぎ　コーン しめじ　鶏ガラ **人参サラダ** 人参　パセリ きゅうり　コーン **レタススープ** 新玉ねぎ　レタス　人参 セロリ　鶏ガラ （15・29日）**ごはん** **白身魚の中華あんかけ** 魚 新玉ねぎ　人参 チンゲン菜　干し椎茸 **粉ふき芋** 新じゃがいも 青のり **プチトマト** **レタススープ** レタス　人参 新玉ねぎ　ニラ 鶏ガラ　ごま油	**たけのこごはん** たけのこ ふき 人参 油揚げ なめたけ瓶 ツナ缶 **わかめの酢の物** 生わかめ 人参 きゅうり コーン **みそ汁** 新玉ねぎ 豆腐 しいたけ えのき ねぎ	**ごはん** **タンドリーチキン** 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 **コロコロサラダ** 大豆 人参 きゅうり チーズ コーン マヨドレ **ストップエンドウ** **ジュリアンスープ** 新玉ねぎ　人参 キャベツ　セロリ 鶏ガラ　ブイヨン	**たぬきうどん** 乾麺 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 天かす **果物**
おやつ	**ベイクドポテト** 新じゃが **いちご** **牛乳**	**やきそば** 豚肉　人参 キャベツ しめじ　ニラ **セミソール** **牛乳**	（1日） **鮭おにぎり** （15・29日） **梅おにぎり** **人参スティック** **牛乳**	（2日）**チーズ蒸しパン** 小麦粉　チーズ 牛乳　砂糖 **甘夏　牛乳** （16・30日） **ジャム蒸しパン** 小麦粉　砂糖 いちごジャム **甘夏　牛乳**	**わらび餅** わらび粉　黒糖 はったい粉 **メロン** **牛乳**	**補食** **牛乳**

	月　20	火　7・21	水　8・22	木　9・23	金　10・24	土　11・25
給食	**ビビンバ丼** 豚ミンチ **ナムル** もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油 **プチトマト** **わかめスープ** 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	**<21日 お弁当>** **ごはん** **魚のねぎ塩こうし焼き** 魚 **きんぴらごぼう** 新ごぼう 人参 つきこん いんげん **プチトマト** **若竹汁** 新玉ねぎ たけのこ 生わかめ 	**ごはん** **豚肉のトマト煮** 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース **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 **ストップエンドウ** **野菜スープ** 新玉ねぎ　人参 セロリ　パセリ 鶏ガラ　ブイヨン	**ごはん** **魚の照り焼き** 魚 **筍とブロッコリーの おかか和え** たけのこ ブロッコリー かつお節 **人参の甘煮** **みそ汁** 新玉ねぎ しめじ まいたけ 豆腐 あさつき	**ごはん** **魚のチーズ焼き** 魚 チーズ **春の野菜サラダ** 春雨 パプリカ（黄） 人参 アスパラ 水菜 **プチトマト** **ジュリアンスープ** 新玉ねぎ　人参 キャベツ　セロリ 鶏ガラ　ブイヨン	**肉うどん** 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ **果物**
おやつ	**ふラスク** ふ 粗糖　バター **いちご** **牛乳**	（7日）**りんごゼリー** りんごジュース 砂糖　寒天 **せんべい　牛乳** （21日）～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**	**お好み焼き** 小麦　豚肉 キャベツ ねぎ　青のり **セミソール** **牛乳**	（9日）**芋もち** 新じゃがいも　米粉 コーン　チーズ **メロン　牛乳** （23日）**ジャム蒸しパン** 小麦粉　砂糖 いちごジャム **メロン　牛乳**	**プレンチトースト** パン 黒糖　牛乳 **甘夏** **牛乳**	**補食** **牛乳**

5月 給食だより

令和６年４月３０日発行　名東保育園

旬の食材を使ったクッキング紹介

　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。お休みの日に子どもと一緒に作って、食卓で春を感じてみてはいかがですか？

～春キャベツを使ったオーロラサラダ～

＜材料＞
・春キャベツ　１／６玉・人参　１／２本
・コーン　３０ｇ　・マヨネーズ・ケチャップ　適量
Ａ（酢　２０ｇ　　さとう　２０ｇ）

＜作り方＞
①　春キャベツ、人参を0,5mm幅の千切りにする。
②　①をそれぞれ下茹でし、冷ます。
③　②とＡをマヨネーズ、ケチャップで和えたら完成！

～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
Ａ（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）
②　①をマッシュして米粉、Ａ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！

お弁当づくりのポイント

☆　主食はおにぎりで食べやすく
☆　彩りが良いと食欲も倍増
☆　中身は冷めてから詰めましょう
　（食中毒防止のため）
☆　量は少な目で食べきれる量に
☆「お弁当なにがいいー？」と、お子さんと話題にするのも楽しみの１つ！

赤・・・プチトマト、人参の甘煮、果物（いちご）など
緑・・・ピーマンの肉詰め、レタスなど
黄・・・かぼちゃの甘煮、たけのこ、卵焼きなど
茶・・・お肉、お魚、のり、ひじきの煮物など

★　４色を意識すると彩りが良い弁当になります！

5月の旬の食材

春キャベツ　アスパラガス　きぬさや　新ごぼう
新じゃがいも　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　ニラ
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

＜裏面献立表＞