

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

5月

給食だより

豊里幼稚園

令和4年5月1日

新緑が鮮やかな季節になりました。入園し、1カ月がたち、泣いていた子ども少しづつ笑顔がみられ園の給食やおやつにも慣れて、お友達と一緒に給食を楽しく食べられるようになってきました。苦手な食材や初めて食べるメニューもあり、戸惑う姿もみられますが、様子を見ながら個人個人の量などを調整し、おいしく食べられたという満足感も大切にしたいです。

今月も子供たちの食べ慣れたメニューを中心に、旬の野菜を使った献立を取り入れています。旬の野菜も子供たちに紹介していく予定です。

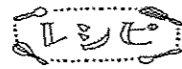
今月のねらい

- *早寝・早起き・朝ごはん。
- 生活リズムを整えよう
- *旬の食材を味わおう。



今月の行事食

- 2日(月) 子供の日
- 27日(金) お誕生日会
- 園児はごはんはいりません。
- お箸・コップを忘れずに。



チーズスティックパン

【材料】4人分
 ホットケーキミックス 80g
 砂糖 8g
 粉チーズ 20g
 バター 20g
 牛乳 20ml

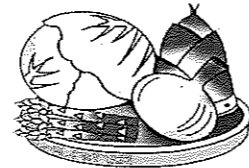


- ① 耐熱容器にバターをいれて、電子レンジで加熱し溶かす。
- ② ボールにホットケーキミックス、砂糖、粉チーズをいれてよく混ぜる。
- ③ ②に①と牛乳を加えて混ぜ合わせて生地をつくる。
- ④ ③を1.5cmぐらいの厚みになるように広げてスティック状にカットする。
- ⑤ オープンシートをしいた天板に④を並べ、180℃に熱したオーブンで約20分焼く。

季節の食材

新緑が美しいこの時期は、豆科の野菜がおいしい季節です。ほかにもアスパラガス、たけのこ、春キャベツ、新玉葱、新じゃがいも、新ごぼうなどが旬です。

- たけのこ
食物繊維が豊富なので便秘予防や肥満防止の効果があります。とってから時間がたつとえぐみが増すので、あく抜きが必要になります。煮物やたけのこご飯、若竹汁などに。
- グリーンアスパラ
名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し疲労回復に役立ちます。サラダや炒め物、お浸し、ごま和えなどに。
- グリーンピース
食物繊維が豊富で、カリウム、カロチン、ビタミンCを含みます。鮮度が落ちやすいので、できればさやつきのおものを購入ください。子供たちのお手伝いにもぴったりですね。
- 春キャベツ
みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。生のまま、あるいはさっと火を通して食べると素材の味を楽しめます。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				さくら・ゆり・ばら	もも・さくら
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
2	月	♪子供の日行事♪	鮭わかめご飯 こいのぼりハンバーグ フレンチサラダ 若竹汁 オレンジ	牛乳 クッキー こどもの日 デザート	牛乳 こいのぼり パン
3~5日 祝日 					
6	金	ささみのカレー揚げ ミモザサラダ みそ汁 オレンジ	ささみ カレー粉 片栗粉/キャベツ アスパラ 卵 人参/南瓜 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 いちご 蒸しパン	牛乳 いちご 蒸しパン
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
9	月	鶏肉の棒棒鶏焼き すまし汁 オレンジ 納豆和え	鶏肉 玉葱 ごま油 生姜 ごま/麩 人参 えのき 葱 /ほうれん草 人参 もやし 納豆/オレンジ	牛乳 するめ 今川焼き	牛乳 するめ パンケーキ
10	火	和風麻婆豆腐 わかめスープ パナナ じゃがいものカレーマヨ和え	豆腐 豚ミンチ 干し椎茸 青葱 人参 玉葱 にんにく 生姜 ごま油 みそ/わかめ 豆腐 玉葱 葱/じゃがいも 人参 胡瓜 カレー粉 マヨネーズ/パナナ	牛乳 チーズ スティックパン	牛乳 チーズ スティックパン
11	水	大豆のチリコンカン ワンタンスープ ブロッコリーごま酢和え オレンジ	大豆水煮 玉葱 人参 豚ミンチ じゃがいも グリンピース ウスター ケチャップ パセリ /ワンタン 玉葱 人参 葱/ブロッコリー かにかま ごま/オレンジ	中華おこわ	中華おこわ
12	木	ポテトのそぼろ煮 みそ汁 オーロラソース和え オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも 系こんにやく グリンピース /胡瓜 人参 マカロニ ケチャップ マヨネーズ/大根 うす揚げ 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	鯖のカレームニエル 塩昆布和え 干切り野菜のすまし汁 パナナ	鯖(白身) バター カレー粉 小麦粉/胡瓜 塩昆布 キャベツ/大根 人参 だけのご 豆腐 葱/パナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニきな粉
14	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
16	月	チキンカレー スパゲティーサラダ ゆでたまご オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ カレールウ /卵/スパゲティー 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/オレンジ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ピザトースト
17	火	鮭の葱ソース 切干の洋風煮 すまし汁 パナナ	鮭(白身) 葱/切干 人参 ベーコン いんげん/豆腐 えのき 人参 ほうれん草/パナナ	牛乳 りんごガレット	牛乳 りんごガレット
18	水	鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ レタスのスープ オレンジ	鶏肉 パン粉 パセリ マヨネーズ 粉チーズ/チーズ キャベツ 人参 胡瓜/レタス 玉葱 豆腐 人参 コンソメ/オレンジ	牛乳 お菓子 青のりポテト	牛乳 お菓子 青のりポテト
19	木	ポークチャップ 大根サラダ 高野入りみそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ ケチャップ/大根 ツナ 胡瓜 /高野 うす揚げ 人参 わかめ みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
20	金	ぎせい豆腐 けんちん汁 胡瓜とえのきの梅おかか和え オレンジ	鶏ミンチ 椎茸 人参 豆腐 卵 いんげん/大根 人参 豚肉 ごぼう 豆腐 葱/胡瓜 えのき 系かつお 梅肉/オレンジ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	ちゃんぽんめん 春巻き(餃子) ビーンズサラダ パナナ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 中華めん 鶏ガラ 片栗 /春巻き(餃子)/大豆水煮 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/パナナ	牛乳 空豆 きなこの ビスケット	牛乳 空豆 きなこの ビスケット
24	火	鶏の中華マリネ 青菜のおかか和え かき玉汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 赤パプリカ 葱 生姜 ごま油/ほうれん草 キャベツ 人参 糸けずり/卵 豆腐 玉葱 わかめ/オレンジ	牛乳 おとうふ マフィン	牛乳 おとうふ マフィン
25	水	マカロニとアスパラのグラタン 切り干しのサラダ オレンジ キャベツのスープ	豚ミンチ 玉葱 アスパラ 人参 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 チーズ/切干 人参 胡瓜 ごま油/キャベツ コーン 玉葱 コンソメ /オレンジ	えんどうご飯	えんどうご飯
26	木	鮭のピザ焼き もやしのナムル みそ汁 オレンジ	生鮭(白身) 玉葱 ピーマン ピザソース チーズ/もやし 人参 胡瓜 すりごま ごま油/さつまいも 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	♪お誕生日会♪	チキンライス 鶏肉の塩こうじ焼き スナックえんどう 人参グラッセ 豆乳スープ セリー (オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
30	月	イタリアンスープ 胡瓜のごま和え 花しゅうまい オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ /胡瓜 もやし ごま/豚ミンチ 玉葱 ごま油 焼売の皮/オレンジ	牛乳 豆乳/パナナ ケーキ	牛乳 豆乳/パナナ ケーキ
31	火	鯖の竜田揚げ 錦和え みそ汁 パナナ	鯖(白身) 生姜 片栗粉/ほうれん草 春雨 人参 卵/豆腐 人参 うす揚げ 小松菜 みそ/パナナ	牛乳 ポテトもち	牛乳 ポテトもち

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。都合により、献立を変更することがあります。