



# 令和6年 5月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 ビスケット	ご飯 苺 豚肉のオニオンソース 切干大根の煮物 もやしの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/食パン /マヨドレ/粉糖	豚肩/味噌/牛乳/しらす/ 青海苔	玉葱/人参/切干大根/さ やえんどう/もやし/小松 菜/苺	牛乳 じゃこマヨ トースト	569kcal 23.9g
2	木	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん ナムル わかめとコーンのスープ オレンジ	うどん/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/ホットケーキ ミックス/油	豚ひき/味噌/わかめ/豆 乳/牛乳/生クリーム	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/もやし/ 玉葱/コーン/オレンジ/ 苺	牛乳 こいのぼり ケーキ	509kcal 20.3g
7	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス 梅じゃこわかめサラダ ほうれん草スープ 苺	胚芽米/じゃが芋/油/砂 糖/ホットケーキミックス	豚肩/わかめ/しらす/牛 乳/きな粉/豆乳/小豆	にんにく/玉葱/人参/マ ッシュルーム/トマト缶/胡 瓜/もやし/しそ/梅/えの き/ほうれん草/苺	牛乳 きな粉小豆 蒸しパン	552kcal 22.0g
8	水	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワンパン バーベキューチキン ごぼうサラダ オレンジ ブロッコリーのスープ	プティポワンパン/はちみ つ/マヨドレ/砂糖/ごま/ じゃが芋/中華麺/ごま油	鶏もも/牛乳/なると/わか め	ごぼう/人参/水菜/ブロッ コリー/浅葱/オレンジ/も やし	牛乳 ラーメン	570kcal 31.0g
9	木	牛乳 ビスケット	鱈の蒲焼き丼 春キャベツのソテー さつま芋のみそ汁 オレンジ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /バター/さつま芋/粉糖/ 薄力粉	鱈/ソナ缶/味噌/牛乳	生姜/キャベツ/ピーマン /玉葱/浅葱/オレンジ	牛乳 ココア クッキー	591kcal 21.7g
10	金	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース コーンサラダ 人参スープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/ マヨドレ/せんべい	豚ひき/チーズ/牛乳	にんにく/玉葱/人参/マ ッシュルーム/ピーマン/ト マト缶/キャベツ/胡瓜/ コーン/エリンギ/浅葱/メ ロン/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	506kcal 24.6g
11	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン ポークピザ オレンジ ブロッコリー えのきのスープ	ハニーソイパン/胚芽米	豚肩/チーズ/牛乳/鮭/海 苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/ピーマン/ブロッコ リー/人参/えのき/チン ゲン菜/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	553kcal 27.8g
13	月	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 麻婆豆腐 たたき胡瓜 豆苗スープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/ホットケーキ ミックス/油/粉糖	豚ひき/味噌/豆腐/牛乳/ 豆乳	生姜/人参/椎茸/葱/ニ ラ/胡瓜/えのき/豆苗/オ レンジ	牛乳 ドーナツ	568kcal 22.6g
14	火	牛乳 ゆで人参	カレーうどん 納豆和え メロン	うどん/砂糖/片栗粉/ア ルフア米	豚バラ/かつお節/納豆/ 牛乳/わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	人参/玉葱/えのき/浅葱 /ほうれん草/もやし/メロ ン/グリーンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	521kcal 21.4g
15	水	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鶏の照り焼き アスパラソテー コーンポタージュ	ロールパン/油/さつま芋 /砂糖/バター/ごま	鶏もも/ベーコン/豆乳/牛 乳/生クリーム	アスパラ/赤パプリカ/玉 葱/コーン/オレンジ	牛乳 スイート ポテト	556kcal 25.0g
16	木	牛乳 ビスケット	ご飯 苺 豚肉のオニオンソース 切干大根の煮物 もやしの味噌汁	胚芽米/油/砂糖/食パン /マヨドレ/粉糖	豚肩/味噌/牛乳/しらす/ 青海苔	玉葱/人参/切干大根/さ やえんどう/もやし/小松 菜/苺	牛乳 じゃこマヨ トースト	569kcal 23.9g
17	金	牛乳 せんべい	ご飯 煮魚 ブロッコリーのおかか和え 若竹汁 スイカ	胚芽米/砂糖/ホットケー キミックス/油	メダイ/かつお節/かまぼ こ/牛乳/豆乳	生姜/葱/ブロッコリー/人 参/筍/スイカ/みかん	牛乳 みかん カップケーキ	504kcal 22.5g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
18	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/片栗粉/砂糖/ブ ティポワンパン	鶏もも/鶏ひき/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 南瓜/オレンジ/苺ジャム	牛乳 ジャムロール	505kcal 22.1g
20	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス 梅じゃこわかめサラダ ほうれん草スープ 苺	胚芽米/じゃが芋/油/砂 糖/ホットケーキミックス	豚肩/わかめ/しらす/牛 乳/きな粉/豆乳/小豆	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマト缶/胡 瓜/もやし/しそ/梅/えの き/ほうれん草/苺	牛乳 きな粉小豆 蒸しパン	552kcal 22.0g
21	火	牛乳 ビスケット	鱈の蒲焼き丼 春キャベツのソテー さつま芋のみそ汁 オレンジ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /バター/さつま芋/粉糖/ 薄力粉	鱈/ツナ缶/味噌/牛乳	生姜/キャベツ/ピーマン /玉葱/浅葱/オレンジ	牛乳 ココア クッキー	591kcal 21.7g
22	水	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワンパン バーベキューチキン ごぼうサラダ オレンジ ブロッコリーのスープ	プティポワンパン/はちみ つ/マヨドレ/砂糖/ごま/ じゃが芋/中華麺/ごま油	鶏もも/牛乳/なると/わか め	ごぼう/人参/水菜/ブロッ コリー/浅葱/オレンジ/も やし	牛乳 ラーメン	570kcal 31.0g
23	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 唐揚げ スイカ (付け合せ) オクラのスープ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /ホットケーキミックス	鶏もも/牛乳/豆乳/生ク リーム  誕生会 	生姜/トマト/キャベツ/胡 瓜/玉葱/えのき/オクラ/ すいか/みかん缶	牛乳 フルーツ トライフル	580kcal 22.3g
24	金	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース コーンサラダ 人参スープ メロン	スパゲティ/オリーブ油/ マヨドレ/せんべい	豚ひき/チーズ/牛乳	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/ト マト缶/キャベツ/胡瓜/ コーン/エリンギ/浅葱/メ ロン/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	506kcal 24.6g
25	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン ポークピザ オレンジ ブロッコリー えのきのスープ	ハニーソイパン/胚芽米	豚肩/チーズ/牛乳/鮭/海 苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	玉葱/ピーマン/ブロッコ リー/人参/えのき/チン ゲン菜/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	553kcal 27.8g
27	月	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 麻婆豆腐 たたき胡瓜 豆苗スープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/ホットケーキ ミックス/油/粉糖	豚ひき/味噌/豆腐/牛乳/ 豆乳	生姜/人参/椎茸/葱/ニ ラ/胡瓜/えのき/豆苗/オ レンジ	牛乳 ドーナツ	568kcal 22.6g
28	火	牛乳 ゆで人参	カレーうどん 納豆和え メロン	うどん/砂糖/片栗粉/ア ルフア米	豚バラ/かつお節/納豆/ 牛乳/わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	人参/玉葱/えのき/浅葱 /ほうれん草/もやし/メロ ン/グリーンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	521kcal 21.4g
29	水	牛乳 クラッカー	ロールパン オレンジ 鶏の照り焼き アスパラソテー コーンポタージュ	ロールパン/油/さつま芋 /砂糖/バター/ごま	鶏もも/ベーコン/豆乳/牛 乳/生クリーム	アスパラ/赤パプリカ/玉 葱/コーン/オレンジ	牛乳 スイート ポテト	556kcal 25.0g
30	木	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん/片栗粉/砂糖/ブ ティポワンパン	鶏もも/鶏ひき/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 南瓜/オレンジ/苺ジャム	牛乳 ジャムロール	505kcal 22.1g
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 煮魚 ブロッコリーのおかか和え 若竹汁 スイカ	胚芽米/砂糖/ホットケ ーキミックス/油	メダイ/かつお節/かまぼ こ/牛乳/豆乳	生姜/葱/ブロッコリー/人 参/筍/スイカ/みかん	牛乳 みかん カップケーキ	504kcal 22.5g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価		エネルギー 545kcal	たんぱく質 23.8g	

♡ハニーソイパンははちみつと豆乳を練り込んだ卵・乳不使用のパンです。

♡プティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ卵・乳不使用のパンです。

♡すいか・メロンを今月から給食で提供します。食べたことがないお子様はご家庭でお試しいただき、担任までお知らせください。

♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

# 5月給食だより

爽やかな風が心地よい季節になりました。新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

今月はグリーンピースやそら豆が旬を迎え、美味しい季節になりました。苦手な子も多いですが、さやむきをしたり直接触れることで少しでも「食べてみようかな？」という気持ちになってもらえたら嬉しいです♪



## 端午の節句



5月5日は子どもの日です。

「子どもの人格を尊重し、幸福を願い、母に感謝する日」として定められました。もともとは男の子の健やかな成長を祝っていましたが、今では男女関係なくお祝いするようになりました。

また5日は保育園がお休みなので、2日(木)のおやつに「こいのぼりケーキ」を提供します！

お楽しみに♪

## メニューの紹介



＜若竹汁の作り方＞

材料 幼児4人分

- ゆでたけのこ 60g
- 絹豆腐 40g
- 葱 40g
- わかめ 10g
- だし汁 500ml
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 食塩 ひとつまみ

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。絹豆腐はさいの目切り、葱は半月切り、わかめは細かく切る。
- ②だし汁でたけのこ、豆腐、葱を煮る。
- ③煮えたら、酒、みりん、醤油で味付けする。
- ④最後にわかめを入れ、食塩で味を整える。

★たけのこはアミノ酸が多く含まれているため、疲れを取る働きがあります。茹でた時に出る白い粉状のものはチロシンなので害はありません。また、食物繊維も豊富に含まれているので便秘予防や腸の動きを良くする働きがあります。



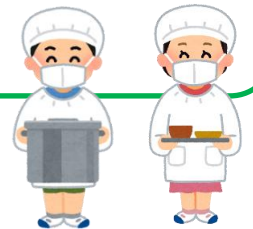
## 給食の試食を行います

5月31日(金)のお迎え時にその日の給食の「ご飯(胚芽米)、煮魚、ブロッコリーのおかか和え、若竹汁」を保護者の方に試食していただきたいと思っております。一口サイズの給食を全品召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているのか、知っていただく機会になればと思っております。

また、試食をしていただいた保護者の方に簡単なアンケートの記入をお願いします。ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思っております。当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。



- ・試食は16時20分～18時までホールで行います
- ・お子様のお迎えの前に試食をお願いいたします



## ＜食育活動＞

4月18日(木)に、はと組が人参の種まきをしました♪種をまき、みんなで水をあげました。

大きく育ちますように。



## ＜5月の予定＞

- |      |          |                          |
|------|----------|--------------------------|
| つばめ組 | 5/24 (金) | そら豆のさやむき                 |
| はと組  | 5/9 (木)  | 枝豆の植え付け                  |
|      | 5/28 (火) | グリーンピースのさやむき             |
| あひる組 | 5/10 (金) | そら豆のさやむき                 |
|      | 5/13 (月) | 包丁の練習・・・エプロン、マスクを持参ください。 |
|      | 5/14 (火) | グリーンピースのさやむき             |
|      | 5/17 (金) | 夏野菜の植え付け                 |
|      | 5/20 (月) | 田植え                      |



※爪を切ってきていただくようお願いいたします。