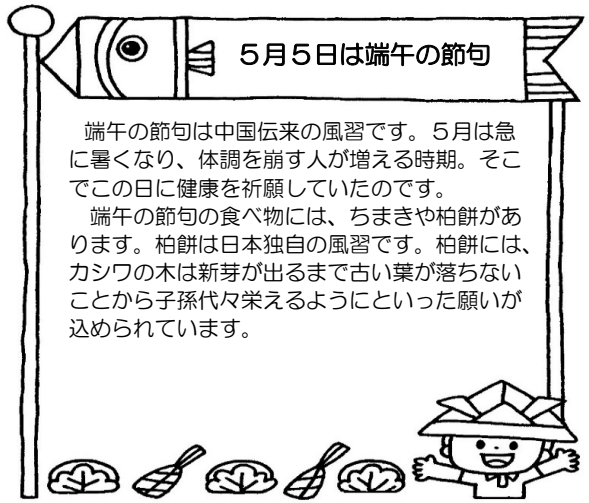
令和元年5月　献立表

香住ケ丘保育園

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
7 21	火	麦ごはん コーンスープ ミートローフ　レタス ハワイアンサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク 大豆のぶどう煮 バナナ	牛乳 鳥がらだし 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 だいず	せんべい 精白米 麦 植物油 ﾊﾟﾝ粉 砂糖(三温糖) 片栗粉	ｺｰﾝ, ｸﾘｰﾑ(缶) たまねぎ ﾚﾀｽ ﾊﾟｾﾘ さやいんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) きゅうり 干しぶどう ﾊﾞﾅﾅ　にんじん
8 22	水	ピースごはん 野菜と魚のオーブン焼き 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 メロン	スキムミルク ハムとコーンの マフィン	牛乳 白身魚 粉ﾁｰｽﾞ 木綿豆腐 かつお 昆布だし 脱脂粉乳 ﾛｰｽﾊﾑ 鶏卵 卵黄	精白米 麦 ｵﾘｰﾌﾞ油 じゃがいも 小麦粉 砂糖(三温糖) ﾊﾞﾀｰ 麩	ﾒﾛﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが にんにく たまねぎ ﾄﾏﾄ ｴﾘﾝｷﾞ ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) こまつな にんじん
9 23	木	パン チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ウエハース	スキムミルク オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	ｳｴﾊｰｽ ﾊﾟﾝ じゃがいも 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ りんご きゅうり 干しぶどう ﾊﾟｾﾘ みかんｼﾞｭｰｽ みかん(缶)
10 24	金	麦ごはん 厚揚げとツナの炒め煮 わかめスープ	牛乳 パイン缶	豆乳 スパゲティサン ド	牛乳 厚揚げ　ﾍﾞｰｺﾝ まぐろ油漬(缶) 豆乳 鶏がらだしの素 鳥がらだし 塩わかめ	精白米 麦 植物油 ごま油 ﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん 生しいたけ ﾊﾟｾﾘ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) さやいんげん えのきたけ 青ねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ
11 25	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 あられ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鳥がらだし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華めん 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 あられ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ もやし にんじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが
13 27	月	麦ごはん 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え 清汁	牛乳 みかん缶	スキムミルク バナナケーキ	牛乳 かつお 昆布だし 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かつおだし ｶｯﾄわかめ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 麩 砂糖(三温糖) すりごま ごま油 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	みかん(缶) えのきたけ にんじん 青ねぎ たまねぎ 乾しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり ﾊﾞﾅﾅ
14 28	火	パン かぼちゃのグラタン サラダ菜 ブイヤベース	牛乳 メロン	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳 鶏肉 粉ﾁｰｽﾞ 鯛 いか ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳	ﾊﾟﾝ 植物油 小麦粉 じゃがいも ｵﾘｰﾌﾞ油 ｸﾗｯｶｰ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾒﾛﾝ かぼちゃ ｻﾗﾀﾞな ﾄﾏﾄ たまねぎ にんにく ﾊﾟｾﾘ そらまめ
15 29	水	麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 牛肉 厚揚げ しらす干し ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 甘納豆(あずき) 米粉	ｵﾚﾝｼﾞ にんじん たまねぎ 青ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん きゅうり みかん(缶)
30	木	麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス 中華スープ	牛乳 バナナ	豆乳 かぼちゃケーキ	牛乳 さば ﾛｰｽﾊﾑ 鶏卵 鳥がらだし 豆乳 生クリーム	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) ﾏｰｶﾞﾘﾝ グラニュー糖　小麦粉	ﾊﾞﾅﾅ しょうが たまねぎ ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) ﾚﾀｽ にんじん たけのこ しめじ ﾊﾟｾﾘ かぼちゃ
17 31	金	麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根のﾏﾖﾈｰｽﾞ和 え	牛乳 りんご	スキムミルク 天ぷら	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 ひじき 煮干しだし 米みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ すりごま さつまいも 小麦粉 揚げ油	りんご しょうが にんじん ｷｬﾍﾞﾂ 青ねぎ 切干だいこん きゅうり
18	土	焼きビーフン オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 クッキー	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 豚肉 いか	ﾋﾞｰﾌﾝ 植物油 ごま油 中華ｽｰﾌﾟの素 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん もやし ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが 乾しいたけ ｵﾚﾝｼﾞ
20	月	麦ごはん 魚の磯辺揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 キウイ	スキムミルク カトルカール	牛乳 かつお あおのり 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 小麦粉 砂糖(三温糖) 植物油 粉糖	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ しょうが ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ もやし にんじん 青ねぎ ﾚﾓﾝ(汁使用)
16	木	中華ごはん　清汁 鶏の香草焼き　ミニトマト 大豆とじゃこのかき揚げ みそドレッシングサラダ スナップえんどう　オレンジ	牛乳 せんべい	りんごジュース かぶとパイ 〈桃・蒲公英〉 あられ	牛乳 鶏肉 豚肉 だいず しらす	せんべい 精白米 もち米 ﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉 小麦粉 春巻きの皮	筍 ﾊﾟｾﾘ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり もやし ﾐﾆﾄﾏﾄ スナップえんどう ｵﾚﾝｼﾞ 乾しいたけ りんご ﾚﾓﾝ(汁使用)



5月5日は端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。５月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。柏餅は日本独自の風習です。柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

✿　グリンピースは今が旬　✿

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、含まれる栄養素は免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。今の季節にはさや付きの新鮮な生の豆が美味しく食べられます。

今年も梅・薔薇組さんにさやむきをお手伝いしてもらい、“グリンピースごはん”を給食で提供します。

おやつのレシピ紹介

簡単にできるのでぜひご家庭でも作ってみてください♫

〈　かぼちゃ羹　〉

材料　（5人分）

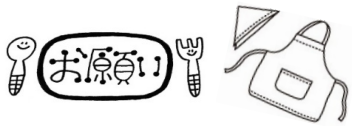
・かぼちゃ　100g　　・粉寒天　1.5g
・豆乳　200ml　　・砂糖　25g

作り方

① 茹でた(蒸すかレンジでチンでもOKです♪)かぼちゃと豆乳をミキサーにかける。
② ①、粉寒天、砂糖を火にかけ沸騰させる。
③ あら熱をとって、型に流し、冷蔵庫の入れて固める。

誕生会
１６日

食育
７日　薔薇
２１日　桜・梅



5月から**梅・薔薇組**は、給食の準備・食育で**エプロン・三角巾**が必要となりますので、ご準備をお願いします。
毎週金曜日に持ち帰るので、布の巾着袋に入れて持ってきてください。