

5月 給食献立表

2021年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ
1	土	ごはん 豚とごぼうの卵とじ かぼちゃの甘煮 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
3	月	憲法記念日	
4	火	みどりの日	
5	水	子どもの日	
6	木	ごはん ごぼうドライカレー コールスローサラダ スナッフえんどう ヨーグルト	かしわもち・麦茶
7	金	ごはん 魚の香り揚げ 五色きんぴら 味噌汁 オレンジ	キャロットカップケーキ・ミルク
8	土	卵スパゲティ グリーンサラダ ポイルウインナー コンソメスープ りんご	お菓子・ミルク
10	月	ごはん カレー風味肉じゃが 椎茸と小松菜のごま和え 若竹汁 バナナ	減る脂～おからドーナツ・ミルク
11	火	ごはん 魚の南蛮漬け アスパラとじゃがいものソテー 味噌汁 キウイ	カボスゼリー・お菓子・ミルク
12	水	パン ツナとニラの中中華風オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ フルーチェ	カル鉄混ぜごはん・麦茶
13	木	ごはん 五目煮豆 キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁 オレンジ	お菓子・ミルク
14	金	ごはん 豚肉の塩麴焼き 大根サラダ ミニトマト かき玉汁 りんご	フルーツヨーグルト・麦茶
15	土	ごはん うま塩だんご汁 ちくわとニラの炒め物 キャベツの塩昆布和え バナナ	お菓子・牛乳
17	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 味噌汁 キウイ	スイートポテト・ミルク
18	火	菜めしごはん ひじき入り肉団子のスープ 鶏レバーの甘辛煮 枝豆 ゼリー	マカロニあべかわ・ミルク
19	水	ごはん 魚の味噌煮 アスパラとベーコンのソテー すまし汁 バナナ	プリン・麦茶
20	木	お誕生日会(ケチャップライス からあげ スマイルポテト とんとんサラダ コーンスープ メロン)	
21	金	ごはん 大豆入りシシカバブー もやしの中中華和え 中華わかめスープ キウイ	あずきケーキ・ミルク
22	土	ごはん 焼きししゃも 豚汁 きゅうりの浅漬けミニトマト ゼリー	お菓子・牛乳
24	月	ごはん 味噌チャンプル 小松菜とコーンのじゃこ和え すまし汁 りんご	ジャムサンド・ミルク
25	火	パン 卵のココット ひじきのサラダ コンソメスープ バナナ	ツナと切り干し大根のおにぎり・麦茶
26	水	ごはん(少) カレーうどん ゆで卵 3色なます ヨーグルト	くずもち・ミルク
27	木	ごはん かきあげ キャベツの即席漬け 味噌汁 オレンジ	お菓子・ココアミルク
28	金	ごはん 浮き身汁 春雨の塩麴炒め 枝豆 キウイ	いりこスナック・ミルク
29	土	ごはん(少) 焼きそば わかめの酢の物 かき玉汁 りんご	お菓子・牛乳
31	月	ごはん 納豆入り麻婆 いんげんのごま和え 中華スープ バナナ	豆乳フレンチトースト・ミルク

子どもの日のお祝い

かしわの葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園でも、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

4/8(金)さくらさんがたけのご掘りをして、皮をむきました。そのあと園庭でたけのこを湯がき、たけのこの土佐煮・たけのこのソテー・たけのこご飯にいただきました☺

減塩対策 うま塩レシピ カレー風味肉じゃが
 (材料:2人分) (作り方)
 じゃがいも 200g ①具材は食べやすい大きさに切る。
 人参 20g ②鍋に油を熱し、①を軽く炒める。
 たまねぎ 60g ③②に水を入れて加熱し、材料が柔らかくなるまで煮る。
 豚肉 100g ④調味料を加えて味がなじむまで煮る。
 砂糖 3g
 みりん 12g
 しょうゆ 18g
 カレー粉 2g
 油 適量
 水 240g

うま塩ポイント
 しょうゆの1/3をカレー粉に置き換えるだけで26%の減塩になります。



おやつは栄養を補うものに
しましよ

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。おやつ＝甘い物ではありませんが、時々楽しみも必要です。園では砂糖を控えてたんぱく質、ビタミン、ミネラルが摂れるおやつを意識しています。