

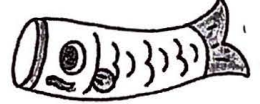


# 5月の給食だより

平成30年 5月 1日 めばえのにわ保育園

1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)			
ご飯・豚の梅しそ炒め・五目きんぴら かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ぶたかた(赤肉) しその葉うめ塩漬 ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねぎ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな		ご飯・鯖とごぼうの煮付け・納豆サラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さわかたごぼう ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 普通牛乳		憲法記念日 		 みどりの日		こどもの日 			
さつまいもケーキ・牛乳(3時) ☆ さつまいも 薄力粉 普通牛乳 鶏卵 ☆ 普通牛乳		ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ じゃがいも コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 ☆ 普通牛乳									
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)	
大豆入り野菜カレー・リンゴサラダ 野菜のミルクスープ ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた(赤肉) じゃがいも 大豆 グリーンピース カルルウ 中巻 ☆ りんご キャベツ にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ		ご飯・鮭のチャンチャン焼き スナックえんどう・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さけ キャベツ 生しいたけ にんじん たまねぎ ☆ スナックえんどう ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ぶなしめじ こねぎ		ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ビーンズポテトサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ こねぎ		ひじきごはん・千草焼・小松菜のおひたし すまし汁(おつゆふ・わかめ) ☆ 精白米 ひじき にんじん ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ こまつな にんじん えのきたけ 削り節 ☆ 水戻しわかめ 麗世ふ 人形 たまねぎ		ご飯・白身魚のねぎ味噌焼き アスパラとキャベツのソテー・さつまい ☆ 精白米 ☆ メルルーサ こねぎ ☆ アスパラガス キャベツ 無塩バター ☆ さつまいも ごぼう にんじん たまねぎ こねぎ		ご飯・筑前煮・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも にんじん ごぼう たけのこ ☆ 生いも 板こんにやく さやいんげん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	
お豆腐団子・牛乳(3時) ☆ 木綿豆腐 上新粉 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳		ごしあんクッキー・牛乳(3時) ☆ 鶏卵 つぶしあん 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳		マカロニきなこりんご・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 りんご ☆ りんご		ゴマラスク・ヤクルト ☆ 食パン りんご きな粉 無塩バター ☆ 乳酸菌飲料		豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳(3時) ☆ ほうれん草 ごま ホットケーキミックス 木綿豆腐 ☆ 普通牛乳		お菓子(3時)・バナナ・牛乳(3時) ☆ サラダせんべい ☆ バナナ	
14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)		19(土)	
親子丼ぶり・ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ ブロッコリー 削り節 ☆ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ		ご飯・すずきの照焼・きゅうりの酢のもの みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ きゅうり 乾わかめ にんじん ごま ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 葉ねぎ 油揚げ		豆ごはん・鶏肉の塩麹焼き キャベツのゆかり和え・トマトの玉子スープ ☆ 精白米 グリーンピース ☆ 若鶏もも こねぎ ☆ キャベツ にんじん しその葉 ☆ トマト にんじん たまねぎ 鶏卵		ご飯・鮭の胡麻味噌焼・大豆のツナマヨサラダ すまし汁(エノキ・わかめ) ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ 大豆 きゅうり にんじん まぐろ味付け缶詰 ☆ えのきたけ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん		牛ごぼうご飯・ほうれん草の磯和え 豆乳スープ ☆ 牛かたごぼう しその葉 ごま ☆ ほうれん草 にんじん あおのり ☆ 豆乳 かぼちゃ にんじん たまねぎ こねぎ		ご飯・カレー肉じゃが・納豆 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ☆ ぶたかた ロース(赤肉) グリーンピース ☆ 納豆 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ こねぎ	
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳		おからバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ おから 鶏卵 バナナ 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳		☆ 豆乳 あらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 りんご ☆ 普通牛乳		黒ゴマケーキ・牛乳(3時) ☆ ごま ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳		きなこ豆・りんご・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 りんご ☆ りんご	



新年度を迎え、あっという間に一か月が過ぎ、新緑の  
 美しい五月となりました。新しい環境の中でも給食や  
 おやつをよく食べてくれるようになり、嬉しく思います。  
 ゴールデンウィークなどの連休も続きます。公園でお弁当を食べたり、  
 「端午の節句(五月五日)」には柏餅を食べるなど...  
 行事も楽しめると思います!! また、新生活の疲れ  
 が出やすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』の  
 リズムを崩さないよう、元気にすごしましょう♪



## スタッフのえんどう

◎旬は4~6月です

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの  
 豆の甘みと一緒に味わえるのが特徴です。  
 さやごと食べられるので食物繊維  
 もしっかりとることができます。  
 ゆですぎず、シャキシャキ感を楽しめる  
 とよいですね♪





21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ご飯・鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根のサラダ・味噌ミルクスープ	ご飯・高野のフライ オクラとにんじんのおかかあえ・みそ汁	ご飯・白身魚のタルタル焼き・マカロニサラダ ミネストローネ	ご飯・厚揚げの野菜あんかけ・豚汁	ご飯・サバの胡麻揚げ・ひじき煮 みそ汁(里芋)	焼きうどん・葱入り卵焼き すまし汁(舞茸・とうろ)
☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ 切り干しだいこん ごまにんじん きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳	☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 パン粉 薄力粉 ☆ オクラ にんじん かつお節 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 菜ねぎ 豆あじ	☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん キャベツ まぐろ油漬缶詰 きゅうり ☆ じゃがいも トマトホール缶詰 たまねぎ にんじん	☆ 精白米 ☆ 生揚げ 青ピーマン にんじん たまねぎ だいずもやし ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 にんじん ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ	☆ ゆでうどん ぶたかた! キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 削り節 ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ まいたけ 絹ごし豆腐 たまねぎ
小魚・ブルーネ・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ 干しブルーネ	きな粉パナナヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ きな粉	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	ツナパン・牛乳(3時) ☆ まぐろ油漬缶詰 グリーンピース ホットケーキミックス コーン 牛乳 9P	トマトゼリー・牛乳(3時) ☆ トマトジュース りんごジュース ゼラチン ☆ 普通牛乳	わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 乾わかめ むぎごま ☆ 普通牛乳
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ご飯・赤魚の煮付け ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁	ご飯・チキンカツ・コーンサラダ・卵スープ	ご飯・豚のカレーピカタ・レーズンサラダ コーンスープ	炊き込みご飯・高野豆腐の卵とじ・豚汁		
☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ひじき ほうれん草 にんじん ごま ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 菜ねぎ	☆ 精白米 ☆ 若鶏むね パン粉 薄力粉 ☆ コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ トウモロコシ	☆ 精白米 ☆ ぶたかた ロース(赤肉) 鶏卵 ☆ レーズン キャベツ にんじん ☆ コーン缶詰クリーム たまねぎ にんじん 豆乳	☆ 精白米 にんじん ひじき まぐろ油漬缶詰 グリーンピース ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ ぶたもも(皮無し) 生いも板こんにやく さといも にんじん だいこん ごぼう 菜ねぎ		
キウイフルーツ・小魚・お菓子(3時) ☆ キウイフルーツ ☆ うるめいわし丸干し	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ りんご ☆ 普通牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト みかん 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	チーズ・パナナ・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ パナナ		

## 今日の元気は朝ごはんから

元気な1日を過ごすため、朝ごはんはとても大切ですよ。忙しい朝ですが、しっかりと食べて1日元気にパワー全開で過ごせるように...

### 食事の30分前には走りこみましょう

子どもの体は活動の準備が整うまでに大人より長く時間がかかると言われています。

### 食べやすい朝食を工夫しよう

具だくさんのみそ汁やおにぎりを作り置きするなど、時間のなりの朝に簡単に用意できる工夫をしてみましょう。

### 大人も一緒に朝食を

ひとり食ではますます食欲欠か出ません。大人も一緒に朝食を食べてみましょう! 家族全体の健康づくりに考えるよいチャンスにもなりますね。



## 魚とチーズの 変わり春巻き

春巻き...となると手間がかかりそうですが、この春巻きなら少し手軽に作れます。ぜひ作ってみてくださいね。

### <材料>

春巻きの皮 2枚  
魚 2切れ  
大葉 1枚  
ピザ用チーズ 20g

のり (小長米1大)  
水 1大

### <作り方>

- ① 魚は火炙りしておく。
- ② 大葉は千切りに。
- ③ ①、②とチーズを混ぜ合わせて春巻きの皮で巻いて、小麦粉ののりで巻き終わりをとめる。
- ④ 170℃の油で揚げる。



## アレルギー対応について

めばえのにお保育園では、食物アレルギーのあるお子様にアレルギー除去食の対応をしています。完全除去を基本とし、ご家庭と相談しながら安全に対応していきたいと考えております。

また、0、1、2歳児のみの保育園のため、「Eビ・カニ・イカ・タコ・そば・セーナツ」また、「ポツリヌス症予防のためはろみフ」は使用しないようにしています。

味覚の幅を広げる大切な乳幼児期の食生活です。安全に気をつけながら、楽しい食生活が送れるよう、様々な食材を使用していきたいと思っております。