



# 5月の給食だより



令和 2年 5月 1日 めばえのにわ保育園

			1(金)		2(土)	
			<b>ご飯・赤魚の煮付け</b> <b>アスパラとキャベツのソテー・豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ バター ☆ こまつな にんじん たまねぎ 豆乳	<b>焼きうどん・ブロッコリーの胡麻和え</b> <b>みそ汁(なめこ)</b> ☆ うどん 豚肉 キャベツ にんじん ☆ だいずもやし ピーマン のり ☆ ブロッコリー にんじん きゅうり ☆ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ 油揚げ		
			<b>きなこヨーグルト・牛乳</b> ☆ プレーンヨーグルト きなこ パナナ ☆ 普通牛乳	<b>わかめおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 わかめ ☆ 普通牛乳		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
みどりの日	こどもの日	振替休日	<b>大豆入りカレー・マカロニサラダ</b> <b>ミルクスープ</b> ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 ☆ グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ ☆ マカロニ にんじん きゅうり ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳 <b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	<b>ご飯・さばの煮つけ・きゅうりの酢のもの</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さば しじょう ☆ きゅうり わかめ にんじん ごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ <b>きなこ豆・牛乳</b> ☆ 大豆 きな粉 いらごま ☆ 普通牛乳	<b>牛丼・ペイド里芋・みそ汁</b> ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆ さといも あおのり ☆ こまつな たまねぎ にんじん 豆腐 <b>塩昆布おにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 普通牛乳	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
<b>餅ごはん・納豆サラダ・みそ汁(白菜)</b> ☆ 精白米 さげ ごま 水戻しわかめ ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ はくさい にんじん たまねぎ 油揚げ こねぎ	<b>ご飯・豚の生姜焼き・ひじき煮</b> <b>すまし汁</b> ☆ 精白米 ☆ ふたかたロース しじょう 青ねぎ たまねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 にんじん グリーンピース ☆ 切干大根 油揚げ にんじん こねぎ たまねぎ	<b>ご飯・かれのいあんかけ</b> <b>ブロッコリーのおかか和え・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ たまねぎ じゃがいも ねぎ にんじん 油揚げ	<b>ロールパン・クリームシチュー</b> <b>玉子サラダ・バナナ</b> ☆ ロールパン ☆ じゃがいも 鶏肉 普通牛乳 たまねぎ にんじん ☆ シチュールウ グリーンピース 大豆 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり にんじん ☆ パナナ <b>ゆかりおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 しその葉 ☆ 普通牛乳	<b>ご飯・すずきの照焼・かぼちゃ煮・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ かぼちゃ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ <b>さつまいもボール・牛乳</b> ☆ さつまいも レーズン バター 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>ご飯・筑前煮・小松菜の炒め物</b> <b>かきたま汁</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん こんにゃく 鶏肉 ごぼう ☆ さやいんげん ☆ 小松菜 油揚げ にんじん ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのき <b>お菓子・牛乳</b> ☆ お菓子 ☆ 普通牛乳	
<b>レーズンクッキー・牛乳</b> ☆ レーズン 鶏卵 ホットケーキミックス バター ☆ 普通牛乳	<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆ バナナ ホットケーキミックス 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>豆乳わらび餅・牛乳</b> ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	<b>ゆかりおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 しその葉 ☆ 普通牛乳	<b>さつまいもボール・牛乳</b> ☆ さつまいも レーズン バター 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ お菓子 ☆ 普通牛乳	

新年度を迎えて、あっという間に1カ月が過ぎ、新緑の美しい5月となりました。  
 5月はゴールデンウィークなどの休みが続きます。ゆったりとした生活を心がけ、”早寝・早起き・朝ごはん”のリズムを崩さないように元気に過ごしましょう！



## バランスの良い食事

新型コロナウイルスが流行していますが、感染予防に効果があるといわれている食品だけを摂取したからと言って、感染しない訳ではありません。様々な食べ物を組み合わせて料理し、美味しく楽しく食べることが何よりも大切です。保育園では、「一汁二菜」の献立を心掛けています。ご家庭でも参考にいただければ嬉しいです。



18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
<b>豆ごはん・白身魚のおんかけ</b> <b>レタススープ</b> ☆ 精白米 グリーンピース ☆ マルルーサ 青ピーマン にんじん たまねぎ 生しいたけ ☆ レタス たまねぎ にんじん 豆腐	<b>ごはん・豚の塩麹焼き・ペイロドじゃが</b> <b>みそ汁(しめじ)</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ こねぎ ☆ じゃがいも ほしのり ☆ ほんしめじ たまねぎ にんじん	<b>ご飯・豚のパン粉焼き・ひじきサラダ</b> <b>かきたま汁</b> ☆ 精白米 ☆ さくら 粉チーズ ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	<b>ご飯・鶏肉の甘辛焼き・切干大根の漬物</b> <b>豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ 切干しだいこん にんじん 油揚げ いんげん ☆ かぼちゃ にんじん ねぎ 豆乳	<b>ご飯・鮭の胡麻味噌焼き・大豆のツナマヨサラダ</b> <b>すまし汁(わかめ・えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ 大豆 ツナ缶 きゅうり 人参 キャベツ ☆ えのきたけ 乾わかめ たまねぎ	<b>ご飯・肉じゃが</b> <b>煮卵・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ グリーンピース ☆ 鶏卵 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ <b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
<b>ポッポーン・ブルー・牛乳</b> ☆ ポッポーン ☆ ブルー ☆ 普通牛乳	<b>ブルーベリーケーキ・牛乳</b> ☆ ブルーベリー 普通牛乳 ホットケーキミックス ☆ 普通牛乳	<b>むじも・牛乳</b> ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	<b>マカロニきな粉・牛乳</b> ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	<b>苺米プレークッキー・ヤクルト</b> ☆ パター 苺米プレーク ☆ 乳酸菌飲料	☆ 普通牛乳
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
<b>ご飯・春雨の中巻炒め・里芋の土佐煮・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん 青ピーマン ☆ 生しいたけ 中華だし ☆ さといも 削り節つくだ煮 ☆ 切干大根 にんじん 油揚げ ねぎ <b>オレンジ豆乳ゼリー・牛乳</b> ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	<b>ご飯・干草焼・小松菜のおひたし</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 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 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 水戻しわかめ	<b>ご飯・ポークビーンズ・さつまいもサラダ</b> <b>みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 大豆 ぶたもも にんじん たまねぎ ☆ さつまいも キャベツ にんじん きゅうり ☆ ほんしめじ たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	<b>ご飯・鮭の竜田揚げ・ほうれん草の磯和え</b> <b>ミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれんそう にんじん あひのり キャベツ きゅうり ☆ えのき にんじん たまねぎ 普通牛乳	<b>親子丼ぶり・かぼちゃのチーズ焼き</b> <b>わかめスープ</b> ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば ☆ ぐりかぼちゃ プロセスチーズ ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん 絹ごし豆腐	<b>ご飯・厚揚げのそぼろ煮</b> <b>ピーマンのじゃこ炒め みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ごま ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 油揚げ 青ねぎ
☆ 普通牛乳	<b>りんごどレーズンのケーキ・牛乳</b> ☆ りんご レーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>フルーツヨーグルト</b> ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご なつみかん 缶詰	<b>おからクッキー・牛乳</b> ☆ ホットケーキミックス おから パター 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	<b>きなこラスク・牛乳</b> ☆ 食パン きな粉 有塩バター いりごま ☆ 普通牛乳	<b>塩昆布おにぎり・牛乳</b> ☆ 食パン 塩昆布 ☆ 普通牛乳

## 塩麴って？

近頃よく耳にする「塩麴」は、「麴」に塩と水を加えて、一週間ほど常温で発酵させたものです。たくさんの効果や効能のある塩麴♪今月は塩麴を利用したメニューも給食に登場します。

**栄養豊富**...乳酸菌や酵母などの微生物の働きも加わって、ビタミン類も豊富に含まれ、単体の塩に比べて、多くの栄養素を含んでいます。これらは脳の代謝を上げる働きや、疲労回復効果が得られます。

**体質改善**...発酵食品には乳酸菌が多く含まれ、「整腸作用」や「老化防止」、「免疫力UP」などの効能があります。

**食材を柔らかくする**...酵素にはでんぷんやたんぱく質を分解する作用があることから、肉を柔らかくする効果があります。



## ミルクわらびもち

〈材料〉片栗粉...40g  
 砂糖.....20g  
 牛乳.....200ml  
 きな粉、砂糖、塩

〈作り方〉

- ①Aを鍋に入れ、木べらでよく混ぜ、火をつける。
- ②①を混ぜ続け、粘りが出たら1〜2分よく練る。
- ③水でぬらしたバットに②を流しいれ冷やし、包丁で切る。
- ④同量のきな粉と砂糖、少量の塩をまぶして完成！

人気レシピの紹介！