

平成24年5月給食献立予定表

あゆみ保育園

外は新緑が爽やかに心地よい日差しを感じる季節となりました。保育園の鯉のぼりも、空を気持ちよさそうに泳いでいます。お子様の健やかな成長をお祈りします。

今月は春キャベツやアスパラガス、グリーンピースなど春野菜を取り入れて、お子様達に旬の食材のおいしさを味わってもらいたいと思います。栄養指導では、キャベツやグリーンピース、食事のあいさつ、群馬県の食について紹介したいと思います。



◎乳児は水分補給として、毎日10時頃に牛乳やヨーグルトと一口お菓子などの提供があります。

♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 29	火	きゅうりサンド 豆腐のごまカツ スパゲティサラダ ヨーグルト じゃが芋のトマトスープ	食パン マーガリン ごま マカロニ 精白米 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋	豆腐 鶏卵 ヨーグルト ハム	アスパラガス 人参 玉ねぎ トマト缶 かんぴょう きゅうり 果物	麦茶 ♥かんぴょうの細巻き
2 30	水	胚芽米入りご飯 ひき肉のつくね煮 春雨の小松菜のサラダ デザート まいたけの味噌汁	精白米 胚芽米 春雨 ごま油 食パン バター パン粉 アーモンド	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 舞茸 果物	牛乳 ♥アーモンドパン
7	月	ご飯 鰯のフライ もやしとコーンのサラダ ごぼうと小松菜の味噌汁 デザート	精白米 薄力粉 マカロニ マヨネーズ	鰯 鶏卵 牛乳 きな粉	もやし コーン缶 ごぼう 小松菜 果物 玉ねぎ 人参	牛乳 ♥マカロニきなこ
8	火	スタミナうどん 生揚げのみそ焼き 人参サラダ デザート	うどん ごま 食パン マーガリン	豚肉 生揚げ 牛乳	にら キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥シナモントースト
郷土料理		☆豆腐めし 切干大根の卵焼き こんにやくと竹輪の煮物 呉汁 デザート	精白米 こんにやく ごま じゃが芋 薄力粉 ごま油	豆腐 鶏卵 竹輪 大豆	人参 たけのこ 干し椎茸 切干大根 グリンピース 人参 しめじ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥☆☆ねぎチヂミ
9	水	呉汁 デザート				
10 31	木	ご飯 魚のオーロラソース焼き 野菜炒め いんげんともやしの味噌 汁 デザート	精白米 薄力粉 パター マヨネーズ 粉糖	メルルーサ チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ コーン缶 キャベツ 人参 さやいんげん もやし 果物	牛乳 ♥チュロス
11	金	親子うどん ひじきのかき揚げ じゃこきゅうり和え デザート	うどん 薄力粉 甘納豆 マヨネーズ	鶏肉 鶏卵 牛乳 じゃこ	根深ねぎ 人参 玉ねぎ ひじき さやいんげん きゅうり ほうれん草 果物	牛乳 ♥小倉蒸しパン
12 26	土	ミックスジャムサンド ベジタブルサラダ ツナと野菜の落とし揚げ デザート わかめとえのきのスープ	食パン マーガリン 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋	ツナ缶 鶏卵 牛乳	いちごジャム 玉ねぎ 人参 えのき レタス グリンピース コーン缶 わかめ 果物	牛乳 ♥ふかし芋
14	月	チーズツナサンド デザート 鶏肉のピナップルソース煮 粉ふき芋 春雨スープ	食パン マヨネーズ じゃが芋 春雨 うどん	ツナ缶 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン パセリ 人参 干し椎茸 ほうれん草 ピナップル 果物	麦茶 ♥かけうどん
15	火	菜めし いわしハンバーグ 大根サラダ キャベツの味噌汁 デザート	精白米 パン粉 薄力粉 マヨネーズ	いわし 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 大根 コーン缶 人参 キャベツ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草のパンケーキ
誕生会		クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ 五目野菜スープ デザート	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト ほうれん草 レタス きゅうり ごぼう アスパラガス 人参 たけのこ 果物	麦茶 ♥牛乳寒
16	水	生野菜★ 五目野菜スープ デザート				
17	木	スープパゲティ 変わり卵焼き キャベツとコーンの塩もみ デザート	マカロニ 薄力粉	ベーコン 牛乳 鶏卵 生クリーム はんぺん	椎茸 しめじ 人参 玉ねぎ えのき キャベツ コーン缶 果物	紅茶 ♥お楽しみケーキ
18	金	ピースご飯 酢豚 ほうれん草とかまぼこのナムル かき玉汁 デザート	精白米 ごま油 パター 薄力粉	豚肉 スキムミルク 鶏卵 かまぼこ 牛乳 チーズ	グリンピース 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干し椎茸 ほうれん草 根深ねぎ 果物	牛乳 ♥チーズスティック
19	土	きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ もやしとじゃこのサラダ デザート	うどん 薄力粉 食パン マーガリン	油揚げ はんぺん 鶏卵 牛乳 じゃこ	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 果物 青のり	牛乳 ♥ココアシュガートースト
21	月	ハヤシライス 鶏肉ときのこの卸しのせ れんこんとサニーレタスのサラダ デザート	精白米 じゃが芋 ごま	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 椎茸 大根 連根 サニーレタス 果物	牛乳 小魚・菓子
22	火	ごぼうとハムのサンドイッチ 目玉焼き わかめとアスパラのサラダ マカロニ入り野菜スープ デザート	ロールパン マヨネーズ ごま油 マカロニ 精白米 ごま	ハム 鶏卵	ごぼう アスパラガス 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たくあん 果物 わかめ	麦茶 たくあん ♥ごま塩おむすび
23	水	ずいといんパーティー れんこんとひじきのかき揚げ フルーツ3種	薄力粉 里芋 ごま バター	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	大根 ほうれん草 根深ねぎ 人参 連根 ひじき 果物	牛乳 ♥いちごマフィン
24	木	ふりかけご飯 メルルーサの煮つけ 野菜のあんとし しめじの牛乳椀 デザート	精白米 パター 薄力粉	鶏卵 メルルーサ 牛乳 スキムミルク	もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 えのき しめじ 果物	スキムココア ♥絞り出しクッキー
25	金	手打ち野菜うどん おからメンチカツ 小松菜と人参の和え物 デザート	うどん じゃが芋 パン粉 ごま 精白米	油揚げ おから 豚肉 鶏卵 ヨーグルト チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき 果物	麦茶 ♥洋風おじや
28	月	ひじきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりと大根の酢の物 麩とわかめの澄まし汁	精白米 薄力粉 パター	油揚げ 鮭 牛乳	ひじき 人参 にら もやし わかめ きゅうり 大根 根深ねぎ 果物 ほうれん草 ブルーベリージャム	牛乳 ♥ブルーベリー入りホットビスケット

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

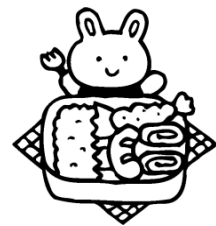
栄養指導は、週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	550kcal	18g	16g
平均	552kcal	20g	18g



入園・進級から一ヶ月が経ちました。あゆみ保育園での生活にも慣れてきて、給食やおやつの時間も楽しそうに過ごしている様子が見られます。

給食担当の栄養士3人もお子様たちの声を聞き、給食作りに活かせるように各クラスで食事をしていきたいと思います。また、食事のマナーについても声をかけていきたいと思います。



給食の目標

5月 感謝の気持ちを持って食べる

○「ありがとう、いただきます、ごちそうさま」の感謝の気持ちを持って食べる。

5月の行事予定

11日(金) 親子遠足

16日(水) お誕生会

23日(水) すいとんパーティー

幼児さんは愛情弁当をよろしくお願いします。

乳児さんは給食が出ます。

幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

きりんさんに野菜を切ってもらい、うさぎのお子様にお団子を丸めてもらいます。

5月の旬の食材



「いただきます」と「ごちそうさま」の意味

「いただきます」には「食べ物となった動植物の命を、私の命にさせていただきます」という意味があり、自然の恵みに感謝する気持ちが込められています。

「ごちそうさま」には、食材を作ってくれた人や、集めてくれた人、食事を作ってくれた人への感謝のあいさつです。

★今月の郷土料理 第2回目は『群馬県』です！！



群馬県の利根地区は、昔から大豆の産地で、木綿豆腐作りも盛んでした。

☆豆腐めし

豆腐めしは「しょうゆごはん」に、消化の良い豆腐を炒めて入れたところ、おいしかったのが始まりです。大豆は荒れ地でも作れる作物だったため、大豆加工品は貴重なタンパク源として昔の人の生活の知恵が受け継がれてきた料理といわれています。

☆呉汁

呉汁とは水に浸してわらかくした大豆をすり潰して絞ったものを入れた味噌汁を言います。

豆腐めしのレシピ

＜材料＞2人分

- ・木綿豆腐 120g
- ・人参 6g
- ・ぶなしめじ 20g
- ・砂糖 小匙1
- ・酒 小匙1/2
- ・みりん 小匙1/2
- ・醤油 小匙1
- ・サラダ油 小匙1

＜作り方＞

- 1、豆腐はしばって水気を切っておく。
鍋に油を熱し、豆腐を細かくなるように炒める。
- 2、人参としめじを入れてさらに炒める。
- 3、調味料を入れ、全体に味がからむように煮汁がなくなるまで炒める。
- 4、ご飯に3を混ぜる。

楽しい食育

「たけのこについて」

実際にたけのこを持ち重さを感じてもらいながら、食材に触れてもらいました。また、たけのこには食物繊維があり、お腹の掃除をしてくれるとお話しました。

「郷土料理について」

日本地図を見ながら、様々な果があり、その土地ならではの郷土料理があることをお話しました。チキン南蛮やレタス巻き、日向夏の料理と名前を覚えました。

「ふきについて」

ふきをお子さまに持ってもらい、どれくらい長いのか背比べをしました。給食ではくきを混ぜご飯にしました。葉っぱも佃煮にして食べたいお子様は挑戦して食べていました。