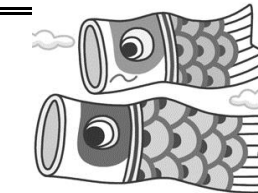


# やまぼうし保育園 給食だより



## H30. 5月

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(火)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ	りんご		かつおおにぎり&えだまめ	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 ●牛乳 かつおふりかけ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ えだまめ
2(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	●かぼちゃパン(ハム)	米 じゃがいも 油 砂糖 ●かぼちゃパン	豚肉 ツナ缶 ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご
7(月)	御飯 鶏肉のマーレード焼き 切り干し大根の甘酢和え すまし汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 マーレードシヤム 砂糖 ふもち米	鶏肉 ちりめんじゃこ ●牛乳 つぶあん きな粉	にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ
8(火)	御飯 さわらのトマト焼き 若竹煮 なめこ汁(しょうゆ)	りんご		さつまいもスティック	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 揚げ油	さわら ●牛乳	たけのこ にんじん こんにやく わかめ さやえんどう なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ
9(水)	御飯 さけの竜田揚げ ひじきサラダ みそ汁(かぼちゃ)	りんご		ゆかりと大根葉おにぎり & 煮干し(乳)めざし(幼)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 油	さけ 干しひじき ツナ缶 みそ ●牛乳 めざし	しょうが にんじん きゅうり キャベツ えだまめ かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ だい
10(木)	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとコーンのツナサラダ ◎納豆汁	りんご		●マヨパン	米 砂糖 ●食パン マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳	しょうが わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 にんじん 大根 えのきたけ なめこ
11(金)	御飯 クリームシチュー 湯葉サラダ	りんご	りんご	●お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 じゃがいも 砂糖 油 お好み焼き粉	鶏肉 湯葉(干し) ●牛乳 ちりめんじゃこ ●ピザ用チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 レタス きゅうり キャベツ りんご あおのり
12(土)	御飯 五目みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(ブルーベリー)	米 うどん(ゆで) さつまいも 砂糖 ●食パン ブルーベリーシヤム	豚肉 みそ ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
14(月)	かやく御飯 かぼちゃの含め煮 みそ汁(豆腐)	りんご	りんご	小倉抹茶ケーキ	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ ●牛乳 ゆであずき缶	こんにやく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ りんご
15(火)	御飯 ぶりのみそ漬焼き 切り干し大根の煮物 ワンタンスープ	りんご		●ほうれん草パン(ハム)	米 砂糖 ワンタンの皮 ●ほうれん草パン	ぶり みそ 油あげ 豚肉 ●牛乳 ハム	切り干し大根 にんじん 大根 青ねぎ
16(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁(ふ)	りんご		マカロニきな粉(乳)よもぎ だんご(幼)	米 砂糖 油 かたくり粉 ふ マカロニ ケーキシロップ 白玉粉 上新粉	豚肉 のり みそ(米) ●牛乳 きな粉 ゆであずき缶	たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 糸こんにやく 青ねぎ よもぎ
17(木)	御飯 さけのごまみそ焼き 厚揚げと青菜の煮物 そうめん汁	りんご	りんご	●ジャムサンド(イチゴ)	米 白ゴマ 砂糖 そうめん(乾) ●食パン イチゴシヤム	さけ みそ(米) 厚揚げ ●牛乳	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 干しいたけ りんご
18(金)	御飯 鶏肉のカレー焼き キャベツのじゃこ和え すまし汁(わかめ)	りんご		●きな粉揚げパン	米 砂糖 ●食パン 揚げ油	鶏肉 ちりめんじゃこ ●牛乳 きな粉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ
19(土)	ツナピラフ わかめスープ	バナナ	バナナ	ココアケーキ	米 ホットケーキミックス 砂糖	ツナ缶 ●牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
21(月)	御飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁(豆腐&わかめ)	りんご		さけと大根葉おにぎり&えだまめ	米 砂糖	ぶり 高野豆腐 豆腐 みそ ●牛乳 さけ	しょうが にんじん 三度豆 わかめ たまねぎ 青ねぎ だいこん(葉) えだまめ
22(火)	御飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のごま和え すまし汁(ふ)	りんご		●かぼちゃパン(ハム)	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ ふ ●かぼちゃパン	豆腐 豚ミンチ みそ ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) 干しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ 青ねぎ
23(水)	御飯 さけのトマト焼き 炒り豆腐 さつまい	りんご	りんご	天かす焼きそば	米 砂糖 さつまいも 天かす 中華めん	さけ 豆腐 鶏ミンチ 豚肉 みそ ●牛乳 かつお節	にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 しょうが 大根 青ねぎ りんご キャベツ もやし あおのり
24(木)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え すまし汁(わかめ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ じゃがいも 揚げ油	牛肉 油あげ みそ(米) ●牛乳	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん わかめ 青ねぎ
25(金)	御飯 鶏肉のからあげ キャベツのゆかり和え 春雨スープ	いちご		●ジャムサンド(ブルーベリー)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 はるさめ(緑豆) ●食パン ブルーベリーシヤム	鶏肉 ちりめんじゃこ ●牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ
26(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも)	バナナ	バナナ	●ほうれん草パン(ハム)	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●ほうれん草パン	豚肉 みそ ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
28(月)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト わかめスープ	りんご		マカロニきな粉	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 マカロニ ケーキ	豚肉 ●牛乳 きな粉	にんじん ピーマン トマト わかめ たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ
29(火)	チキンカレーライス 春野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	マーレードケーキ	米 砂糖 油 マーレードシヤム ホットケーキミックス	鶏肉 ハム ●牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 りんご
30(水)	大根菜飯 さけの塩焼き 五目豆煮 みそ汁(ふ)	りんご		●バナナヨーグルト(イチゴ)	米 砂糖 ふ イチゴシヤム	ちりめんじゃこ さけ 大豆 昆布 みそ ●牛乳 ヨーグルト 豆乳	だいこん(葉) にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやくたまねぎ 青ねぎ バナナ
31(木)	御飯 ●ポークビーンズ 和風サラダ	りんご	りんご	わかめおにぎり&煮干し(乳)めざし(幼)	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆 ●バター かつお節 ●牛乳 めざし	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ わかめ りんご わかめ

5月はすがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれます。子どもたちも園生活に少しずつ慣れたころ、連休に入ります。連休明け、泣いてしまう子もいると思います。家族と一緒に料理してみたり、一緒に遊んだり、お家でたっぷり甘えてまた保育園を楽しみましょうね。

春になり色々な草木や花、新芽が出てきましたね。つくし、よもぎ、たんぽぽ、れんげ♪子どもたちはお散歩でいろいろ見つけていて、調理さんにも見せてくれました。これお刺身にのってるのだよ！とたんぽぽを見せてくれた子。可愛くて笑ってしまいました。

**< よもぎ >**  
●よもぎは『ハーブの女王』と呼ばれるほど、その効果は絶大で、飲んでよし、付けてよし、浸かってよし、嗅いでよし、燃やしてよし、の五拍子揃った薬草です！

●旬………3~5月の春がふわふわでおいしい時期です。

●栄養と効能………  
よもぎにはたくさんのカロチン・ビタミンK・食物繊維が含まれています。その他、鉄分やカリウム、カルシウムなども含まれています。

効能は食物繊維が多くほうれん草の約3倍も含まれていて、腸の中をキレイにしてくれます。さらに肌に付けると切り傷やアトピーなどの改善に昔から使われていて、腰痛、神経痛などの「おきゆう」にも使われています。

よもぎの生命力は強く、どんな荒地でもさえ根強く生え、昔は厄除けにも使われていました。素晴らしいよもぎを使って、よもぎだんごを作りますので楽しみにしていて下さいね♪

みんな大好き！！  
味の染みたカリカリ衣が美味しい♪

### 鶏肉のからあげ

**<材料>** (4~5人分)  
・鶏もも肉……………2枚分(約500g)  
(漬けダレ)・砂糖……………小さじ1  
・こいくちしょうゆ……………大さじ1  
・酒……………大さじ1  
・みりん……………大さじ1  
・しょうが(すりおろし)……2g(フェープなら2センチくらい)

・片栗粉……………適量

**<作り方>**  
①鶏ももは好みの大きさに切る。  
※園では60gサイズのを揚げてから子どものスプーンにのる大きさに切っています。  
②漬けダレの調味料を肉にもみこんでおく。  
③片栗粉をダレが染みる程度に薄くまぶし、160℃の油で5~6分揚げる。中まで火が通ればできあがり。

卵を使った料理、おやつには★印/乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)ケーキには、乳成分が含まれていないホットケーキミックスを使用しています。

平成30年5月1日発行