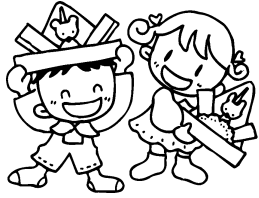


# 5月の給食だより



端午の節句・子どもの日



5月5日の端午の節句には、『ちまき』や『柏もち』を食べます。

ちまきは、もち米やうるち米を笹の葉で三角形に包み、蒸したりゆでたりしたもので、危険から身を守るという意味があります。

柏もちは、上新粉のもちの間にあんをはさんで、柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）の願いが込められています。

| 日  | 曜 | 献立名<br>(汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)                             | エネルギー たんぱく質 脂質<br>カルシウム 塩分           | ご家庭で補ってほしい食品 | お家献立のヒント    |
|----|---|--|--------------------------------------|--------------|-------------|
| 1  | 金 | 納豆あえ どさんこスープ<br>米菓・クッキー 牛乳                                   | 226kcal 16.5g 6.2g<br>311 mg 1.5g    | 卵            | 親子煮         |
| 7  | 木 | 春雨の中華風炒め みそ汁<br>ヨーグルト  | 255kcal 15.1g 10.2g<br>201 mg 1.4g   | 淡色野菜         | きゃべつの炒め物    |
| 8  | 金 | ミートソーススパゲティ<br>コンソメスープ プリン                                   | 182kcal 16.1g 6.4g<br>196 mg 1.3g    | 卵            | 卵焼き         |
| 11 | 月 | いりどり かきたま汁<br>おろし ♥手作り豆腐ケーキ 牛乳                               | 224kcal 14.9g 9.2g<br>175 mg 1.6g    | 大豆製品         | 厚揚げ煮        |
| 12 | 火 | 【おにぎり遠足】保育園で豚汁とバナナを用意します。<br>(0・1・2歳児は 豚汁 ツナ和え バナナ)          |                                      | 海藻           | ひじき煮        |
| 13 | 水 | カレーの日【完全給食】*主食はいりません<br>えんそくバスカレー キャベチーフ<br>みかん入り春野菜のサラダ ゼリー | 435kcal 14.8 g 15.6 g<br>113 mg 1.9g | 緑黄色野菜        | アスパラサラダ     |
| 14 | 木 | マーボーポテト わかめスープ<br>バナナ メ・フルマ・フルソ ミルク                          | 251kcal 19.5g 5.3g<br>270 mg 0.9g    | 淡色野菜         | 野菜スープ       |
| 15 | 金 | 鮭のつけ焼き みそ汁<br>アスパラとポテトのバターしょうゆ<br>米菓・クッキー ヨーグルト飲料            | 245kcal 20.1g 4.5g<br>285 mg 1.7g    | 海藻           | ひじき煮        |
| 18 | 月 | ①いい歯の食育の日<br>白身魚のみそマヨ焼き 切干大根サラダ<br>チンゲン菜のスープ モドレーヌ 牛乳        | 209kcal 14.4g 10.9g<br>211 mg 1.6g   | 卵            | スクランブルエッグ   |
| 19 | 火 | ②えちゴンのぱくもぐランチ<br>豚肉とたけのこの揚げ煮 みそ汁<br>おろし ♥手作りおからマフィン 牛乳       | 265kcal 13.0g 12.3g<br>185 mg 1.3g   | 海藻           | ほうれんそうののり和え |



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **豚肉とたけのこの揚げ煮** だゴン!

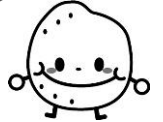
豚肉、ゆで大豆に片栗粉をまぶして揚げ、たけのこやにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてケチャップとソース味で煮つけた彩りよい一品です。



これから旬の食材



今月の給食にも  
いろいろな旬の食材  
が使われています!



きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、そらまめ、  
アスパラ、たけのこ、かぶ、きゃべつ、新じゃが、新ごぼうなど

| 日  | 曜 | 献立名<br>(汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)                                    | エネルギー<br>カルシウム    | たんぱく質<br>塩分   | 脂質    | ご家庭で<br>補ってほ<br>しい食品 | お家献立の<br>ヒント   |
|----|---|---|-------------------|---------------|-------|----------------------|----------------|
| 20 | 水 | <b>誕生会【完全給食】*主食はいりません</b><br>おにぎり キャベツメンチ みそ汁<br>新じゃがサラダ ミゼリー ヨーグルト | 486kcal<br>53mg   | 16.2g<br>1.7g | 18.9g | 卵                    | 親子煮            |
| 21 | 木 | 中華風五目スープ ひじき煮<br>バナナ ♥手作りコーンカウ牛乳                                    | 211kcal<br>306 mg | 14.9g<br>1.7g | 2.0g  | 肉                    | ハンバーグ          |
| 22 | 金 | 豚肉のしょうが焼き みそ汁<br>キャベツ入りポテトサラダ<br>♥手作りよもぎ団子牛乳                        | 275kcal<br>189 mg | 15.2g<br>1.4g | 15.4g | 魚                    | 魚の<br>ムニエル     |
| 25 | 月 | オープンオムレツ 昆布和え<br>コーンクリームスープ 田舎パイ 牛乳                                 | 288kcal<br>231 mg | 13.2g<br>2.3g | 14.2g | 大豆<br>製品             | 大豆サラダ          |
| 26 | 火 | アジのカレー風味揚げ みそ汁<br>わかめサラダ ミクリーンミルク                                   | 250kcal<br>309 mg | 17.9g<br>1.4g | 6.5g  | 緑黄色<br>野菜            | ベーコンの<br>アスパラ巻 |
| 27 | 水 | ゆで豚の温サラダ みそ汁<br>チーズ ♥手作りグリーンマトレーヌ牛乳                                 | 228kcal<br>211 mg | 16.6g<br>1.4g | 8.8g  | 海藻                   | わかめ<br>スープ     |
| 28 | 木 | いり豆腐 春雨スープ バナナ<br>♥手作りしらすトースト牛乳                                     | 229kcal<br>234 mg | 13.2g<br>1.6g | 11.6g | 魚                    | 焼魚             |
| 29 | 金 | ワンタンスープ のり酢和え<br>オレンジ プリン   | 228kcal<br>282 mg | 15.8g<br>1.4g | 5.2g  | 芋                    | じゃがいも<br>コロッケ  |

♥のマークは園の手作りおやつです。

❖保育園では昼食の展示等を行っていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。