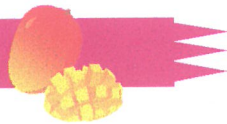


5月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月	中華粽 中華かき玉汁	抹茶マーブル 蒸しパン	鶏挽肉 卵 豆乳	米 もち米 胡麻油 片栗粉 HM	干し椎茸 人参 筍 韓国元 コーン えのき 抹茶
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	あんかけスパゲティ 牛乳 プリン	カルピス フルーツポンチ	ウインナー 牛乳 プリン	スパゲティ 片栗粉	ピーマン 玉葱 コーン カルピス バナナ 蜜柑缶
7	土	ピラフ ポテトサラダ	ビスケット & 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ バター ビスケット	人参 胡瓜 玉葱 ピーマン
8	日					
9	月	焼肉丼 コーンクリームスープ	味噌蒸しパン	牛肉 ベーコン 卵 牛乳	米 マカロニ HM BP	法蓮草 白菜 人参 コンスープ
10	火	ご飯 鯖のトマトソースかけ 噛み噛みサラダ	じゃが芋の 塩昆布和え	鯖 塩昆布	米 胡麻油 片栗粉 じゃが芋 バター	トマト缶 胡瓜 牛蒡 人参 切干大根 コーン
11	水	ハヤシライス 牛乳 バナナ	おなかマヨ トースト	牛肉 牛乳 鯉節	米 ハヤシルウ 食パン マヨネーズ	玉葱 しめじ 人参 バナナ
12	木	五目うどん ヤクルト 薩摩芋のレモン煮	フルーチェ苺	鶏肉 油揚 蒲鉾 牛乳	うどん 薩摩芋	人参 あさつき 法蓮草 レモン汁 ヤクルト フルーチェ
13	金	ご飯 ササミの磯辺焼 南瓜のいとこ煮 牛乳	もちもち チーズパン	ササミ 青海苔 小豆 牛乳 牛乳 粉チーズ	米 マヨネーズ 白玉粉	南瓜
14	土	チキンライス コンソメスープ	煎餅 & オレンジ	鶏挽肉	米 バター 煎餅	玉葱 人参 蕪 コーン オレンジ
15	日					
16	月	ご飯 鶏ちゃん焼 澄まし汁	ヨーグルト パンケーキ	鶏肉 若布 卵 ヨーグルト	米 麩 HM	キャベツ 人参 しめじ 玉葱
17	火	バターロールパン シチュー 焼売	五平餅	豚肉 牛乳 焼売	バターロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	人参 玉葱 ブロッコリー
18	水	納豆麻婆丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え	蓮根チップ	豆腐 豚挽肉 納豆 塩昆布 牛乳 青海苔	米 片栗粉	キャベツ 玉葱 生姜 人参 蓮根
19	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	ご飯ピザ	牛肉 牛乳 ツナ チーズ	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ ピーマン コーン
20	金	ご飯 ポトフ めかじきのピザ風	バナナケーキ	めかじき 豚肉 粉チーズ 豆乳	米 じゃが芋 米粉 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 バナナ
21	土	アスパラとベーコンのスパゲティ 人参とコーンのサラダ	かりんとう & ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	スパゲティ マヨネーズ かりんとう	アスパラ 玉葱 人参 コーン
22	日					
23	月	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根サラダ	コーンチーズ おやき	鯖 ツナ 卵 チーズ 牛乳	米 小麦粉 胡麻ドレッシング	切干大根 胡瓜 生姜 人参 クリームコーン
24	火	鮭若布ご飯 豚汁	フレンチトースト オレンジ風味	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 卵	米 里芋 食パン バター	人参 大根 白菜 干し椎茸 オレンジジュース
25	水	イタリアンスパゲティ 牛乳 バナナ	昆布ご飯	豚肉 牛乳 昆布 鶏挽肉	スパゲティ 米	玉葱 ピーマン 人参 バナナ
26	木	ご飯 蕪の味噌汁 厚揚げの炒め物	磯辺薩摩芋	若布 厚揚 豚肉 青海苔	米 米粉 薩摩芋 片栗粉	蕪 玉葱 人参 ニラ しめじ
27	金	カレーライス 牛乳 小松菜としらすの和え物	高野豆腐の きな粉絡め	牛肉 牛乳 しらす 高野豆腐 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 カレールウ 米粉	人参 玉葱 小松菜 もやし
28	土	二色そぼろ丼 法蓮草スープ	あられ & 桃の缶詰	卵 鶏挽肉 豚肉	米 あられ	玉葱 法蓮草 桃缶
29	日					
30	月	ご飯 粉ふき芋 鯖の甘酢炒め	胡麻チーズ スティックケーキ	鯖 卵 牛乳 チーズ	米 片栗粉 じゃが芋 HM 胡麻	赤パプリカ エリンギ 玉葱 生姜
31	火	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	桜海老ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 桜海老	苺ジャム 食パン 米 マスカットゼリー マヨネーズ	胡瓜 レタス キャベツ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



～ 職員紹介パート2 ～



給食室で働いている人たちには、果物の名前が付いています。
皆さん、覚えて沢山呼んで下さいね♪

伊藤 真澄 → マンゴー



高原 チヤ子 → メロン



水谷 星 → イチゴ



蟹江 瑞穂 → バナナ



高橋 柚那 → モモ



奥村 寧子 → ブドウ



河野 知代 → ミカン

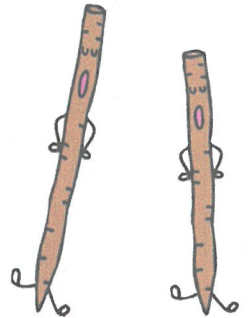


5月10日は、「牛蒡の日」

牛蒡の旬は11～2月ですが、4～6月も新牛蒡が出回る時期です。
新牛蒡は柔らかく、香りと風味が良いので皮つきで食べましょう！！
また、長時間水にさらすと、香りやポリフェノールなどの栄養も流れ出てしまうので、
水にさらす時は短時間にしましょう。

牛蒡は、食物繊維・蛋白質・ミネラルが豊富です。しっかり食べましょう。

5月10日のお給食でも、噛み噛みサラダに牛蒡が入ります。お楽しみに♪



愛知県は、トマトの生産量が全国3位です！！



東海市では、毎月10日を「トマトの日」と定めています。
幼稚園でも、毎月10日にトマトの入ったお給食を出しますので楽しみにして下さい。

今月のレシピ 「 納豆麻婆丼 」

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・豆腐 360g
- ・豚挽肉 90g
- ・ひきわり納豆 60g
- ・人参 90g
- ・葱 120g
- ・おろし生姜 .21g
- ・油 12g
- ・水 180g
- ・味噌 12g
- ・醤油 24g
- ・砂糖 6g
- ・片栗粉 12g

A



作り方

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 人参・葱は、みじん切にする。
- ③ フライパンに油を引き、豚挽肉・人参・葱・おろし生姜を炒める。
- ④ (3)に豆腐・ひきわり納豆・Aを入れ火が通るまで煮る。
- ⑤ (4)に水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑥ ご飯に(5)を乗せる。



5月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月	中華粽 中華かき玉汁	抹茶マーブル 蒸しパン	鶏挽肉 卵 豆乳	米 もち米 胡麻油 片栗粉 HM	干し椎茸 人参 筍 朝陽元 コーン えのき 抹茶
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	あんかけスパゲティー 牛乳 プリン	カルピス フルーツポンチ	ウインナー 牛乳 プリン	スパゲティー 片栗粉	ピーマン 玉葱 コーン カルピス バナナ 蜜柑缶
7	土	ピラフ ポテトサラダ	ビスケット& 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ バター ビスケット	人参 胡瓜 玉葱 ピーマン
8	日					
9	月	焼肉丼 コーンクリームスープ	味噌蒸しパン	牛肉 ベーコン 卵 牛乳	米 マカロニ HM	法蓮草 白菜 人参 コーンスープ
10	火	ご飯 鯖のトマトソースかけ 噛み噛みサラダ	じゃが芋の 塩昆布和え	鯖 塩昆布	米 胡麻油 片栗粉 じゃが芋 バター	トマト缶 胡瓜 牛蒡 人参 切干大根 コーン
11	水	ハヤシライス 牛乳 バナナ	おかかマヨ トースト	牛肉 牛乳 鰹節	米 ハヤシルウ 食パン マヨネーズ	玉葱 しめじ 人参 バナナ
12	木	五目うどん ヤクルト 薩摩芋のレモン煮	フルーチェ苺	鶏肉 油揚 蒲鉾 牛乳	うどん 薩摩芋	人参 あさつき 法蓮草 レモン汁 ヤクルト フルーチェ
13	金	ご飯(ふりかけ) ササミの磯辺焼 南瓜のいとこ煮 牛乳	もちもち チーズパン	ササミ 青海苔 ふりかけ 小豆 牛乳 牛乳 粉チーズ	米 マヨネーズ 白玉粉	南瓜
14	土	チキンライス コンソメスープ	煎餅& オレンジ	鶏挽肉	米 バター 煎餅	玉葱 人参 蕪 コーン オレンジ
15	日					
16	月	ご飯 鶏ちゃん焼 澄まし汁	ヨーグルト パンケーキ	鶏肉 若布 卵 ヨーグルト	米 麩 HM	キャベツ 人参 しめじ 玉葱
17	火	バターロールパン シチュー 焼売	五平餅	豚肉 牛乳 焼売	バターロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	人参 玉葱 ブロッコリー
18	水	納豆麻婆丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え	蓮根チップ	豆腐 豚挽肉 納豆 塩昆布 牛乳 青海苔	米 片栗粉	キャベツ 玉葱 生姜 人参 蓮根
19	木	焼きそば 牛乳 オレンジ	ご飯ピザ	牛肉 牛乳 ツナ チーズ	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ ピーマン コーン
20	金	ご飯(ふりかけ) ポトフ めかじきのピザ風	バナナケーキ	ふりかけ めかじき 豚肉 粉チーズ 豆乳	米 じゃが芋 米粉 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 バナナ
21	土	アスパラとベーコンのスパゲティー 人参とコーンのサラダ	かりんとう& ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	スパゲティー マヨネーズ かりんとう	アスパラ 玉葱 人参 コーン
22	日					
23	月	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根サラダ	コーンチーズ おやき	鯖 ツナ 卵 チーズ 牛乳	米 小麦粉 胡麻ドレッシング	切干大根 胡瓜 生姜 人参 クリームコーン
24	火	鮭若布ご飯 豚汁	フレンチトースト オレンジ風味	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 卵	米 里芋 食パン バター	人参 大根 白菜 干し椎茸 オレンジジュース
25	水	イタリアンスパゲティー 牛乳 バナナ	昆布ご飯	豚肉 牛乳 昆布 鶏挽肉	スパゲティー 米	玉葱 ピーマン 人参 バナナ
26	木	ご飯 蕪の味噌汁 厚揚げの炒め物	磯辺薩摩芋	若布 厚揚 豚肉 青海苔	米 米粉 薩摩芋 片栗粉	蕪 玉葱 人参 ニラ しめじ
27	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 小松菜としらすの和え物	高野豆腐の きな粉絡め	牛肉 牛乳 しらす 高野豆腐 豆乳 きな粉	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ 米粉	人参 玉葱 小松菜 もやし
28	土	二色そぼろ丼 法蓮草スープ	あられ& 桃の缶詰	卵 鶏挽肉 豚肉	米 あられ	玉葱 法蓮草 桃缶
29	日					
30	月	ご飯(ふりかけ) 粉ふき芋 鯖の甘酢炒め	胡麻チーズ スティックケーキ	ふりかけ 鯖 卵 牛乳 チーズ	米 片栗粉 じゃが芋 HM 胡麻	赤パプリカ エリンギ 玉葱 生姜
31	火	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	桜海老ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 桜海老	苺ジャム 食パン 米 マスカットゼリー マヨネーズ	胡瓜 レタス キャベツ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



～ 職員紹介パート2 ～



給食室で働いている人たちには、果物の名前が付いています。皆さん、覚えて沢山呼んで下さいね♪



伊藤 真澄 → マンゴー 


高原 チヤ子 → メロン 

水谷 星 → イチゴ 

蟹江 瑞穂 → バナナ 

高橋 柚那 → モモ 

奥村 寧子 → ブドウ 

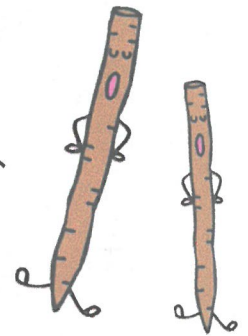
河野 知代 → ミカン 

5月10日は、「牛蒡の日」

牛蒡の旬は11～2月ですが、4～6月も新牛蒡が出回る時期です。新牛蒡は柔らかく、香りと風味が良いので皮つきで食べましょう！！また、長時間水にさらすと、香りやポリフェノールなどの栄養も流れ出てしまうので、水にさらす時は短時間にしましょう。

牛蒡は、食物繊維・蛋白質・ミネラルが豊富です。しっかり食べましょう。

5月10日のお給食でも、噛み噛みサラダに牛蒡が入ります。お楽しみに♪



愛知県は、トマトの生産量が全国3位です！！



東海市では、毎月10日を「トマトの日」と定めています。幼稚園でも、毎月10日にトマトの入ったお給食を出しますので楽しみにして下さい。

今月のレシピ 「 納豆麻婆丼 」

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・豆腐 360g
- ・豚挽肉 90g
- ・ひきわり納豆 60g
- ・人参 90g
- ・葱 120g
- ・おろし生姜 .21g
- ・油 12g
- ・水 180g
- ・味噌 12g
- ・醤油 24g
- ・砂糖 6g
- ・片栗粉 12g

A



作り方

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 人参・葱は、みじん切にする。
- ③ フライパンに油を引き、豚挽肉・人参・葱・おろし生姜を炒める。
- ④ (3)に豆腐・ひきわり納豆・Aを入れ火が通るまで煮る。
- ⑤ (4)に水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑥ ご飯に(5)を乗せる。

