

# 給食だより

令和 元年 5月  
久慈保育園



給食目標: 楽しい食べ方をしましょう。  
内容: 楽しい姿勢で落ち着いて、良く噛んで食べる。  
: 主食とおかずを交互に食べる。  
: 食事中大声で話したり、トイレに立ったりしない。

※ 8日(水)お花見給食です。  
※ 15日(水)誕生日会です。



旬の野菜がたくさん出まわり  
美味しい時期です。  
給食でも旬の食材を献立に取り  
入れたたくさん味わいたいと思  
います。



## 給食献立表

☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
7	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、えんどうのみそ汁、鮭の梅みそ焼き スパゲティサラダ、うるいのお浸し、パイナップル	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン
8	水	お茶 ビスケット	味付きおにぎり	味付きおにぎり、かぶのスープ、とり肉のカレー揚げ、ブロッコリー スパゲティケチャップ、アンパンマンポテト、キャンディチーズ、いちご	牛乳 さくらのケーキ☆
9	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、えびそうめん、とり肉のオレンジ焼き アスパラサラダ、かぼちゃのミルク煮、バナナ	牛乳・ごませんべい あんぱん
10	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、うるいのみそ汁、卵焼きの納豆和え じゃが芋のカレー炒め、三色お浸し、でこぼん	牛乳 コーンマヨトースト☆
11	土	お茶 クラッカー	ごはん	チキンカレー、わかめのサラダ ブロッコリー、福神漬、バナナ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
13	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の天ぷら	ごはん、ワンタンスープ、ししゃもの天ぷら フルーツキントン、小松菜の納豆和え、ぶどう	おせんべい いちごのババロア☆
14	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、鯖の野菜ジュース煮 ごぼうサラダ、ほうれん草磯和え、バナナ	フルーツジュース・クラッカー チョコレートサンド
15	水	お茶 ビスケット	こいのぼりごはん、こいのぼりサンド、わかめスープ、コロコロ野菜のキッシュ、ウインナー フライドポテト、たらの芽の酢の物、ふきと小女子の炒め煮、フルーツ盛り合わせ		牛乳・いちご かしわ餅
16	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ煮うどん、チーズロール ひじき入りきんぴら、トマトサラダ、でこぼん	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
17	金	お茶 おせんべい	おにぎり	おにぎり、みそ汁、はんぺんたまご うるいとじゃこの炒め煮、インディアンサラダ、ぶどう	牛乳 かぼちゃドーナツ☆
18	土	お茶 クラッカー	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き ツナサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
20	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、ポークカレー、白菜と大根のサラダ たけのこの炒め煮、福神漬、パイナップル	牛乳 チョコチップ蒸しパン☆
21	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、すいとん入り吉野汁、笹かまの磯辺揚げ、納豆 キャベツのごま和え、かぼちゃの含め煮、バナナ	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
22	水	お茶 ビスケット	ちゅうりっぷ・ もも組の献立	のりごはん、かき玉汁、とり肉のから揚げ たこさんウインナー、ブロッコリーサラダ、ミニトマト、ぶどう	ヨーグルト おせんべい
23	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、ピザバーグ ポテトサラダ、スナックエンドウ、オレンジ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
24	金	お茶 ビスケット	ふりかけごはん	ごはん、みそ汁、五目卵焼き、ふりかけ ペンネミート、菜の花とハムの和え物、パイナップル	牛乳 ヨーグルトリんごケーキ☆
25	土	お茶 ビスケット	ごはん	なめこのみそ汁、とり肉のソース焼き カレーパスタ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・クラッカー めろんぱん
27	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、豆乳シチュウ、うずら卵のベーコン巻き ブロッコリーのおかか和え、つけもの、メロン	お茶 うきうき団子☆
28	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、たまごのスープ、鮭のポテト焼き 元気きんぴら、ひじきとトマトのサラダ、バナナ	フルーツジュース・クラッカー ピザパン
29	水	お茶 ビスケット	夕焼けピラフ	夕焼けピラフ、焼き麩のみそ汁、豆腐のふんわり揚げ 大豆と昆布の煮物、スナックエンドウ、ぶどう	牛乳 きなこクッキー☆
30	木	豆乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、きのこのハンバーグ ブロッコリーのカレー和え、磯スパゲティ、パイナップル	牛乳・おせんべい マーブル食パン
31	金	お茶 ビスケット	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、親子煮、そら豆 豚肉とれんこんのきんぴら、ミニトマト、オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ☆

◎ 5月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (584kcal) ・たんぱく質 (21.3g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (321mg) ・食塩 (1.9g)  
3歳未満児 : エネルギー (535kcal) ・たんぱく質 (18.2g) ・脂質 (16.6g) ・カルシウム (274mg) ・食塩 (1.6g)



## ▽ 今月の新メニューを紹介します ▽

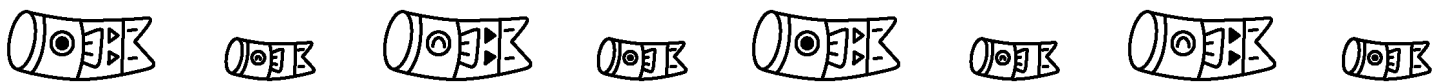
### ○ コロコロ野菜のキッシュ 5/15 (水) 給食にでます！！

#### 《 材料4人分 》

- ・卵 60g
- ・ベーコン 20g
- ・玉ねぎ 32g
- ・人参 24g
- ・ブロッコリー 28g
- ・じゃがいも 48g
- ・しょうゆ 4g
- ・砂糖 4g

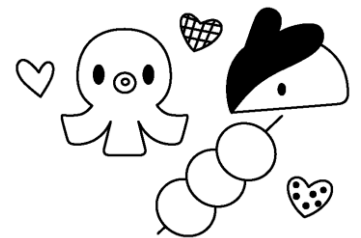
#### 《 作り方 》

- ①、じゃがいも、玉ねぎ、人参は1cm角に切り蒸す。
- ②、ブロッコリーは小さく小房に分け硬めに茹でる。
- ③、ベーコンは野菜に合わせて小さめに切る。
- ④、卵を割り、しょうゆ・砂糖で味付けをし、①、②、③を混ぜクッキングシートを敷いた天板に流す。
- ⑤、180度のオーブンで18～20分ほど焼き中まで火が通ったら切り分ける。



## ☆ おいしいお弁当 ☆

5月22日(水)は親子遠足です。  
子供達は美味しい手作りのお弁当を楽しみにしています！



### ☆おかずを上手に詰めるポイント☆

- ◎ バランや仕切り紙を上手に使ってみましょう。  
紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もあります！
- ◎ ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと蓋に付くことはありません！
- ◎ ピックを使っておかずをまとめて刺しておくことも

## 旬の食材

保育園の5月の給食には以下の旬の食材を取り入れています！  
様々な調理方法があります。ぜひ試してみてください！



- |          |   |                    |
|----------|---|--------------------|
| さやえんどう   | … | みそ汁                |
| かぶ       | … | スープ                |
| アスパラ     | … | 塩茹で                |
| うるい      | … | お浸し、じゃこの炒め煮        |
| たらゆの芽    | … | 天ぷら、酢の物            |
| ふき       | … | 子女子の炒め煮            |
| たけのこ     | … | たけのこの炒め煮           |
| キャベツ     | … | キャベツのごま和え          |
| スナップエンドウ | … | 塩茹で                |
| 菜の花      | … | 菜の花とハムの和え物         |
| そら豆      | … | 塩茹で                |
| わかめ      | … | 若布のサラダ、スープ、磯スパゲティー |

