



かたるばキッチンからこんにちは

2023年5月

桜はあっという間に散り、半袖で過ごせるほど暖かい日が増えてきました。毎日活発に体を動かす子どもたちは、昼食の「チリンチリン」がなる前にお腹を空かせて列を作って待っている姿が見られます。たくさん体を動かして、お腹が空いたら食事をするという生活リズムが、子どもたちの中で育ってきていることを嬉しく思います。5月は大型連休が待っていますが、生活リズムを崩さず、楽しく過ごしましょう！また、今月のご当地メニューでは三重県を紹介しています。観光地も美味しい食べ物もたくさん詰まった素敵な場所です。三重県だけでなく、これまでにかたるばキッチンで紹介した県もぜひお出掛けの参考にされてみてください。



「絵本メニュー」 「あっちゃんあがつくたべものあいうえお」 (リーフル)

絵本メニューではよく出てくるこの絵本からけやきさんがリクエストしてくれました。初めは「アスパラベーコンが食べたい！」と持ってきてくれたのですが、食材の扱い方に気を付けている給食では叶えてあげることが難しく、ピザにする！と変更してくれました。このピザに乗せる材料をけやきさんとリクエストボックスを作り、たくさんのリクエストが集まりました。せっかくみんなが考えてくれた材料、ぜーんぶ乗せちゃおう！ということでリクエスト食材全てを具材にして2種類のピザを提供します！



今月のご当地メニュー

今月は三重県です。伊勢神宮や世界遺産に登録された熊野古道伊勢路が有名ですね。食べ物で言うと伊勢海老や松阪牛がありますが給食では亀山の「味噌焼きうどん」を提供します。赤味噌ベースのタレがからめてある焼きうどんです。以前、愛知県のご当地メニューで味噌カツ丼を提供した時も赤味噌を使ったタレを作り、初めての味を体験しました。味噌焼きうどんの食べた感想が楽しみです。

また、伊勢のお土産で有名なのが赤福です。300年以上の歴史があり、お餅の上にししこ餅を乗せた餅菓子で、五十鈴川のせせらぎをかたどっているそうです。みんなが食べられるように、おはぎのように作って提供します。楽しみにしてください！

春は山菜がおいしくなります。17、31日のおやつは山菜おこわです。たけのこ、わらび、ふきの春の味を感じてみよう！



畑 今年もやります！！

先日、けやきさんが畑作りに来ていました。ぼーぼーに生えた雑草をみんなで抜きました。5分もすると「もうやめたーい」という声が聞こえてきました。子どもの素直な感想だなと思いました。別のチームが入れ替わりできました。すると今度は「疲れるけど楽しい」という声が聞こえてきました。畑仕事が好きなたち、そうでない子はいますが、野菜を育てることがどれだけ大変で、どのようにして育つか、これからお世話をしながら丹精込めて育てた野菜のおいしさを味わい、食べ物への感謝の気持ちが育っていくと嬉しく思います。野菜の成長と共に子どもたちの成長を保護者の皆様と共有していきたいと思っています。

5月5日は子どもの日です。2日のおやつで鯉のぼりパンを提供します。お楽しみに♪



来月の食材 ♪6月の献立では、いわし・モロヘイヤ・つるむらさき・冬瓜・卵等を提供する予定です。



2023年度 5月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (月)	ごはん 鶏の唐揚げ 春野菜の温サラダ ねぎとなめこの味噌汁 果物	味噌焼きうどん 麦茶	米 片栗粉 油 オリーブ油 うどん 砂糖	鶏肉 ベーコン 味噌 豆腐 豚肉	しょうが にんにく そら豆 ブロッコリー アスパラ スナップエンドウ 人参 なめこ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	魚介類
2 16 30 (火)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと大豆の煮物 大根の味噌汁 果物	鯉のぼりパン(2日) かぼちゃ餡パン(16、30日) 豆乳(2日) 牛乳(16、30日)	米 砂糖 ごま油 パン 油	ぶり さつま揚げ 大豆 味噌 いんげん豆 豆乳クリーム、豆乳(2日) 牛乳(16、30日)	ひじき 人参 絹さや 大根 長ねぎ しめじ かぼちゃ ココア(2日)	肉類
17 31 (水)	なすのポロネーゼ ひらひら野菜のマリネ ウイナースープ 果物	山菜おこわ 麦茶	スパゲティ オリーブ油 米 もち米 砂糖	豚肉 おから ウイナー 油揚げ	なす にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 大根 貝割れ大根 キャベツ しめじ コーン たけのこ わらび ふき	海藻類
18 (木)	ごはん 蒸し鶏のごまソースがけ カリカリ和風ポテトサラダ あさりの味噌汁 果物	パイナップルケーキ 豆乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あられ 小麦粉 油	鶏肉 味噌 あさり 豆乳クリーム 豆乳	きゅうり 梅干し キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ パイン缶	緑黄色野菜
19 (金)	ごはん 厚揚げとなすの味噌煮 人参とおからの和え物 根菜汁 果物	赤福風 麦茶	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも もち米 ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ 味噌 おから かつお節 鶏肉 小豆	なす ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ごぼう 大根	きのこ類
6 20 (土)	ツナピラフ 豆乳チーズサラダ トマトスープ 果物	さつまいもスティック 牛乳	米 豆乳 マーガリン じゃがいも 砂糖 ごま オリーブ油 さつまいも 油	ツナ 桜エビ 豆乳チーズ 豆腐 大豆 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 ブロッコリー 塩昆布 トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	肉類
8 22 (月)	ごはん たけのこ入りつくね キャベツのおかか和え もずくと豆腐のすまし汁 果物	あずきドーナツ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 米粉 小麦粉	鶏肉 おから 油揚げ かつお節 味噌 豆腐 小豆 豆乳 牛乳	人参 たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり もずく 万能ねぎ えのき	芋類
9 23 (火)	ごはん 鯖のごま風味焼き 大根の含め煮 もやしの味噌汁 果物	たまごサンド 豆乳	米 油 ごま 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	鯖 高野豆腐 鶏肉 味噌 卵 豆乳	大根 人参 椎茸 絹さや キャベツ 長ねぎ もやし パセリ粉	乳・乳製品
10 24 (水)	ビーンズキーマカレー わかめと湯葉のサラダ レタススープ 果物	草まんじゅう 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油	ひよこ豆 いんげん豆 大豆 豚肉 かにかまぼこ 湯葉 ウイナー 小豆 牛乳	コーン 玉ねぎ にんにく わかめ キャベツ レタス よもぎ	緑黄色野菜
11 25 (木)	ごはん あじバーグ ほうれん草の白和え あおさの味噌汁 果物	口手作りピザ 豆乳	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 油 小麦粉 オリーブ油 マッシュマロ	あじ 豆乳 豆腐 味噌 ハム ウイナー 豆乳チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン あおさ 大根 えのき トマト ビーマン ブロッコリー 白菜 焼きのり バナナ ココア	芋類
12 26 (金)	パン そら豆コロッケ ごぼうサラダ かぼちゃスープ 果物	青じそおにぎり 麦茶	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま ごま油	豚肉 かつお節 ベーコン しらす	玉ねぎ そら豆 ごぼう 人参 きゅうり コーン かぼちゃ ブロッコリー 大葉	豆・豆製品
13 27 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き スナップエンドウのごま和え 油揚げの味噌汁 果物	紫蒸しパン 牛乳	米 油 ごま 小麦粉 砂糖	豚肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ 玉ねぎ スナップエンドウ 人参 長ねぎ 大根 ビーツ	魚介類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、ぶり・あじ・ふき・桜エビ・卵・はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、バナナ、柑橘類、メロン等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー たんぱく質 脂質		
	1-2歳児	18.3g	14.0g
3-5歳児	529kcal	19.9g	14.0g

