



新年度がスタートして1ヵ月、新緑が穏やかな季節になりました。
 子ども達も園生活にだいぶ慣れ、笑顔で昼食を食べている様子がみられます。
 5月に入ると夏のように暑くなる日もありますので、水分補給をしっかりと体調管理に気を付けましょう。
 給食では、そら豆やアスパラガスといった5月が旬の野菜に加え、トマトやきゅうり・おくらなどの夏野菜も取り入れていきます。



「絵本メニュー」 いろいろじゃがいも (くもん出版)

お料理の中でも色々な料理に大活躍する野菜といえぱ？
 「じゃがじゃが じゃがいも でこぼこ ごっつん」
 じゃがいもです。
 まずはお湯でごとごとぐつぐつ、ほくほくほくりじゃがばたー！
 じゃーわじゃわ揚げたらフライドポテト。ふっくふくの肉じゃが。
 更に、ぽってりポテトサラダにころころコロケ・・・
 あーたまりませぬ。
 楽しい言葉のリズムにのって、
 11・25日はじゃがバターに変身するようす！



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。
 5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。
 端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

広島県 尾道ラーメン

第2回ご当地メニューは広島県より「尾道ラーメン」が登場します！
 80年の歴史を持つ尾道ラーメンは、瀬戸内海産の煮干しと鶏ガラでだしをとった醤油ベースに、背脂が入ったこってり味のラーメンです。
 保育園では子ども達が食べやすいようアレンジして提供します。14・28日の給食をお楽しみに！！

バナナマフィン

4月の献立で子どもたちに大人気だったバナナマフィン。ご家庭でもぜひ作ってみてください！！

＜材料＞

- 小麦粉 200g
- ベーキングパウダー 3.5g
- バター 35g
- 牛乳 150ml
- 砂糖 30~35g
- バナナ 1~2本

）合わせてふるう

＜作り方＞

- ①室温に戻したバターに砂糖を入れてホイップ状にする。
- ②①につぶしたバナナと牛乳を入れて混ぜる。
- ③②に粉類を加え混ぜ合わせたらカップに入れ、170℃に予熱したオーブンで8~12分焼く。

memo

- ホットケーキミックスでも◎。その場合はベーキングパウダー不要、粉もふるわなくて大丈夫です。
- 砂糖はバナナの量や甘さに応じて調節してください。

(ホットケーキミックス使用時は入れなくてもOK)



来月の食材 ♪6月の献立では、いわし・あじ・えび・卵・などを提供していきます。



2021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 (土) | 豚丼 白菜のおかか和え おくらのスープ 果物 | 大学芋 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま さつまいも | 豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり おくら 人参 わかめ 白菜 コーン | 魚 介 類 |
| 17 31 (月) | パン チキンのマスタード焼き ブロッコリーサラダ 新じゃがのシチュー 果物 | ちまき風おにぎり 麦茶 | パン 油 はちみつ じゃがいも 米粉 米 もち米 ごま油 | 鶏肉 ツナ缶 豚肉 ウィンナー 牛乳 | にんにく ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ グリーンピース たけのこ | 豆 ・ 豆 製 品 |
| 18 (火) | ごはん かじきのごまだれがけ ちくわのマヨ和え 厚揚げの味噌汁 果物 | りんごケーキ 牛乳 | 米 ごま 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 | かじき ちくわ かつお節 チーズ 厚揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 | しょうが きゅうり 人参 大根 長ねぎ りんご | 肉 類 |
| 19 (水) | ごはん 鶏つくね 根菜とふきの酢味噌和え お麩のすまし汁 果物 | フライドポテトと揚げそら豆 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも | 鶏肉 豆腐 おから 味噌 焼き麩 カニかまぼこ 牛乳 | 人参 ひじき 玉ねぎ ふき れんこん ごぼう 大根 わかめ そら豆 | 卵 |
| 6 20 (木) | ごはん かれないから揚げ きゅうりとささみの梅だれ 新ごぼうの味噌汁 果物 | 小松菜蒸しパン 牛乳 | 米 甘納豆 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉 | かれない 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 | しょうが きゅうり もやし 梅肉 ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 | 緑 黄 色 野 菜 |
| 7 21 (金) | ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大豆の煮物 えのきのすまし汁 果物 | コーントースト 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 パン ノンエッグマヨネーズ | 豚肉 厚揚げ 味噌 大豆 鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳 | しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん ひじき きぬさや えのき 長ねぎ コーン | 魚 介 類 |
| 8 22 (土) | うま煮丼 香風きゅうり わかめのスープ 果物 | 焼きうどん 麦茶 | 米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 うどん | 豚肉 豆腐 かつお節 干しエビ | 白菜 たけのこ 人参 椎茸 長ねぎ きゅうり わかめ コーン 玉ねぎ キャベツ 青のり | 乳 ・ 乳 製 品 |
| 10 24 (月) | ポークカレー ツナサラダ ほたてのスープ 果物 | 牛乳かん ビスケット 麦茶 | 米 はちみつ 米粉 砂糖 油 じゃがいも | 豚肉 ツナ缶 おから チーズ 豆腐 ほたて缶 牛乳 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 大根 かぶ きゅうり 白菜 しめじ 長ねぎ みかん缶 寒天 | 卵 |
| 11 25 (火) | ごはん ささみのフライ わかめとじゃこのサラダ かぼちゃの味噌汁 果物 | □じゃがバター 牛乳 | 米 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 ごま ごま油 バター 砂糖 | 鶏肉 チーズ しらす 豆腐 味噌 牛乳 | パセリ粉 人参 小松菜 キャベツ わかめ 玉ねぎ かぼちゃ えのき 玉ねぎ | 魚 介 類 |
| 12 26 (水) | ごはん 鮭のみりん醤油焼き アスパラのガーリック炒め 舞茸の味噌汁 果物 | マドレーヌ 牛乳 | 米 油 バター 砂糖 小麦粉 | 鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 卵 牛乳 | アスパラガス 人参 コーン にんにく まいたけ 大根 長ねぎ | い も 類 |
| 13 27 (木) | ♪尾道ラーメン ゆでそら豆 もやしナムル 果物 | チキンライス 麦茶 | 中華麺 米 ごま ごま油 油 砂糖 | 焼き豚 鶏肉 ハム かつお節 | たけのこ ほうれんそう 長ねぎ しょうが そら豆 もやし 人参 玉ねぎ コーン にんにく | 海 藻 類 |
| 14 28 (金) | 菜飯 さばの味噌煮 ごぼうとふきのきんぴら かまぼこのすまし汁 果物 | シュガートースト 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 パン バター | さば 味噌 鶏肉 かまぼこ 牛乳 | 広島菜 しょうが ごぼう 人参 ふき ふき 長ねぎ れんこん | 豆 ・ 豆 製 品 |

☆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、卵・さば・かれない・はちみつ・ふき・シナモン等があります。
 ☆今月の果物は、柑橘類・りんご・バナナ・さくらんぼ・メロン等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に牛乳とクラッカー・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 | 499kcal | 19.7g | 15.4g |
| 3-5歳児 | 569kcal | 21.7g | 16.3g |

