

2020年 5月給食献立予定表 すみれ保育園

日	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
18月	グリーンピースごはん	ウイングススティック 煮 磯香和え みそ汁	グリーンピース 大根 人参 長葱 ウイングススティック きゃべつ 小松菜 人参 焼のり かぶ 玉葱 人参 しめじ かぶの葉	かわばぎ天ぷら ごま酢和え くだもの 麦茶	かわばぎ 小麦粉 人参 きゅうり 甘夏
19火	ごはん	ムギカレのムニエル 煮もの 浅漬け みそ汁	ムギカレイ 上新粉 バター しょうゆ さつまいろ 人参 しょうゆ きゅうり 人参 豆麩 きゃべつ 玉葱 人参	おからスーン 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
20水	ごはん	カリポロ おがかとえ みそ汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ 小松菜 人参 けずり節 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	ラスク 小魚 くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 甘夏
21木	ごはん	いわしのかば焼 煮もの 切り干し大根の酢の物 みそ汁	いわし かたくり粉 しょうゆ 三温糖 高野豆腐 人参 昆布 切り干し大根 人参 きゅうり 人参 きゃべつ 玉葱 人参 えのき	ふかし芋 くるめ くだもの 牛乳	じゃが芋 甘夏
22金	ビビンバごはん	あらめ煮 豆腐のスープ	発芽大豆 豚ひき肉 生姜 小松菜 人参 豆苗 ごぼう 人参 いんげん 豆腐 チンゲン菜 玉葱 人参	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 甘夏
23土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
25月	ごはん	鶏のごまみそ焼 じゃが芋のソテー おひたし みそ汁	鶏肉 みそ ごま じゃが芋 ピーマン 人参 きゃべつ 小松菜 人参 大根 人参 玉葱 ごぼう 大根の葉	きな粉ほうとう 酢昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 小麦粉 酢 しょうゆ 甘夏
26火	スパゲティ ナポリタン	じゃが芋のチズ焼 フレンチサラダ 野菜スープ	豚小間肉 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ じゃが芋 チーズ 小松菜 人参 トマト アスパラガス チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	おにぎり そろ豆 くだもの 麦茶	米 みそ 大豆 甘夏
27水	五目ごはん	焼魚 酢みそ和え すまし汁	ごぼう 人参 かんぴょう 油あげ しめじ かつら じゃが芋 わかめ 人参 やきふ かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 しょうゆ 三温糖 甘夏
28木	ごはん	松風焼き 煮もの 浅漬け 春雨スープ	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ さつま芋 人参 じゃが芋 きゅうり 人参 春雨 チンゲン菜 玉葱 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	
29金	ごはん	豚カツ きゃべつ おぼろサラダ みそ汁	豚ひき肉 塩 パン粉 小麦粉 きゃべつ きゅうり 人参 豆腐 玉葱 人参 わかめ	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
30土	土曜保育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏

※献立は変更になる場合があります。

くノ日の始まりは朝ごはんから
朝ごはんは1日のエネルギー源です。
大切なわけとは…

- ・ 脳も活発に働かせるため
脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にエネルギーを消費しています。朝食を食べないと活発に働くことができません。
- ・ 睡眠によって下がっている体温を上げるため
朝食を食べることで、体温も活発に動かすことができます。
- ・ 朝の排便の習慣をつけるため
朝食での食事量と繊維質(野菜)と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。
- ・ 大切な栄養源
1日3食きちんと食べる事が十分な栄養を得るために必要です。



おやつ レシピ 鶏肉の香味焼き

＜材料 4人分＞
・ 鶏肉(50g) 4枚 ・ 玉葱 1/2個
④(しょうゆ10g、三温糖 4g、ごま油 6g)

＜作り方＞
1. 玉葱は、みじん切りにする。
2. ④の調味料と1を混ぜ合わせて、漬けたれを作る。
3. 2のたれに鶏肉を入れて、混ぜ合わせる。
4. 天板にクッキングシートを敷き、180度のオーブンで15分焼き、火が通ったらできあがり。