

2021年 5月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
19水	ごはん	焼肉 きゃべつ 切り干し大根の煮みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご 生姜 きゃべつ 切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 玉葱 人参 やきふ	芋もち 酢昆布 くだもの牛乳	じゃが芋 かたくり粉 昆布 酢 しょうゆ 甘夏
20木	鮭ごはん	高野豆腐の野菜あんかけポテトサラダ 豚汁	塩鮭 高野豆腐 かたくり粉 玉葱 人参 じゃが芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま 豚小間肉 大根 人参 玉葱 人参	チヂミ かわはぎ くだもの牛乳	上新粉 小麦粉 緑茶 人参 甘夏
21金	ごはん	ちゅうぶつ風炒め 酢の物 ぶかし芋 豆腐のスープ	豚中肉 春雨 めやし 人参 にら きゃべつ きゅうり 人参 わかめ さつま芋 チンゲン菜 玉葱 人参	フランスパン チーズ くだもの牛乳	甘夏
22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
24月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 絹さや きゃべつ 小松菜 人参 しらす じゃが芋 玉葱 人参 わかめ	五家空風 するめ くだもの牛乳	米 小麦粉 きな粉 甘夏
25火	グリピーごはん	魚の南蛮漬け 煮もの 浅漬け みそ汁	グリピー ノホキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン さつま芋 人参 絹さや きゃべつ きゅうり 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	にらせんバレイ 昆布 くだもの牛乳	小麦粉 にら みそ 甘夏
26水	ごはん	松風焼き 煮もの 春雨サラダ みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ 大根 人参 昆布 春雨 きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 玉葱 人参 油あげ	おからスコーン 小魚 くだもの牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
27木	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 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 青のり きゃべつ 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 酢大根 くだもの麦茶	米 花かつお しょうゆ 大根 酢 しょうゆ 甘夏
28金	ごはん	豚肉の厚揚げのみそ炒め あらめ煮 浅漬け 物野菜のまし汁	豚小間肉 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン あらめ ごぼう 人参 いんげん きゅうり 人参 えのき 白滝 大根の葉	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
29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
31月	ごはん	魚のパン粉焼 煮もの トマトと玉葱のサラダ みそ汁	生鮭 パン粉 青のり じゃが芋 人参 トマト 玉葱 きゃべつ きゅうり かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	お誕生日会 くだものヨーグルト	

※献立は変更になる場合があります。

過ごしやすい、さわやかな季節になりました。「散歩に行きます！」と、遠くまで散歩に行きおなかをすかせて帰ってきて、給食をたくさん食べています。



発酵食品のパワー

- しょうゆ・みそは日本が誇る発酵調味料。深いうまみと独特の香りを持つしょうゆとみそ。どちらも大豆を発酵させて作ります。
- 納豆に秘められた発酵パワー。納豆は煮た大豆を納豆菌が発酵させたもの。納豆のネバネバには、うまみ成分「グルタミン酸」が入っていて、かき混ぜることでうまみが増します。
- みそを使ったみそ汁を飲む！豚肉をいれて豚汁にしてみたり、具だくさんうまみそ汁にする。野菜もたくさん食べられます。朝食に、温かいごはん

レシピ グリピーごはん

＜材料 米2合分＞

- 米 2合 塩 1g
- グリピー（きゃ付） 20g

＜作り方＞

1. グリピーは、きゃから豆を出す。
2. 米をといで、炊飯器に入れ塩を加え、ふつふつにごはんを炊く分量の水を入れて混ぜる。その上にグリピーをのせて炊く。



きな粉マカロニ

ゆでたマカロニに、きな粉をまぶしてできあがり！