

5月 給食だより



薫幼稚園 R6.4.25

(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	月平均の栄養価 エネルギー 526 kcal タンパク質 20.9 g Ca 291 食塩相当量 1.3 g	フキ入り味噌飯 牛乳 筍入り澄まし汁 バナナ 白米 ふき 人参 鶏肉 あげ 蒟蒻 醤油 砂糖 酒 味醂 白だし 筍 豆腐 蒲鉾 玉葱 小松菜 かつお 昆布 バナナ	ちゃんぽんめん 牛乳 豆腐のそぼろ味噌掛け ちゃんぽんめん 豚肉 えび 人参 葱 生姜 鶏がらスープ 醤油 もやし 玉葱 半平 きくらげ 絹さや きゃべつ いか スープ 厚揚げ 鶏肉 ごま油 砂糖 味噌	憲法記念日
エネルギー 食塩相当量 おやつ		472 kcal 1.2 g ラムネ	445 kcal 1.4 g —	
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
	菜の花ご飯 牛乳 五目汁 しゅうまい 白米 麦 ほうれん草 醤油 ゴマ 卵 砂糖 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 かつお 昆布 白だし しゅうまい	ミルクフレンチ 牛乳 南瓜のポタージュスープ バンバンジー 南瓜 人参 玉葱 しめじ 鶏肉 ブロッコリー ホワイト トルウ クリームコーン さみ きゅうり レタス もやし ドレッシング	あさりご飯 牛乳 切り干し大根の味噌汁 ボイルウインナー 白米 麦 あさり 人参 蒟蒻 あげ ピース 蓮根 醤油 砂糖 酒 味醂 切り干し大根 豆腐 小松菜 えのき 味噌 かつおウインナー	遠足(修道院)
	557 kcal 3.2 g かしわもち	541 kcal 1.6 g 味しらべ	532 kcal 1.7 g 塩せんべい	
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ピースご飯 牛乳 豚汁 しゅうまい 白米 麦 ピース 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 あげ 葱 蒟蒻 玉葱 味噌 かつお 昆布 酒 味醂	ウインナーのカレーライス 牛乳 レタススープ ドライプルーン 白米 麦 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バター カレールウ 醤油 ターメリック レタス ハム コーン トマト コンソメ プルーン	三色ご飯 牛乳 ワンタンスープ バナナ 白米 麦 鶏肉 生姜 醤油 砂糖 卵 ピース ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 人参 中華スープ 醤油 バナナ	卵あんかけうどん 牛乳 飛騨牛コロッケ メロン うどん 鶏肉 人参 しめじ 蒲鉾 卵 あげ 葱 椎茸 醤油 味醂 かつお 昆布 片栗粉 コロッケ 油 メロン	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 新玉ねぎのみそ汁 白米 麦 人参 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 豚肉 角麩 醤油 砂糖 玉葱 厚揚げ 茄子 キャベツ 味噌 かつお 昆布 味醂 酒
506 kcal 1.5 g ぱりんこ	525 kcal 0.6 g 瀬戸の汐揚	545 kcal 0.8 g ホームパイ	489 kcal 1.3 g —	502 kcal 1.5 g ハッピーターン
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
菜飯 牛乳 エンドウの卵とじ 生クリームヨーグルト 白米 麦 菜めし スナック エンドウ 人参 玉葱 蒲鉾 卵 鶏肉 醤油 砂糖 酒 味醂 かつお 昆布 ヨーグルト	山菜おこわ 牛乳 にゅうめん パイン 白米 山菜 あげ 人参 鶏肉 醤油 砂糖 酒 味醂 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん しいたけ まいたけ 白だし パイン	ハムピラフ 牛乳 あさりのクリーム煮 オレンジ 白米 麦 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ あさり キャベツ ブロッコリー ホワイトトルウ オレンジ	麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ 白米 麦 茄子 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 たら 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味醂 ごま油 片栗粉 豆腐 蒲鉾 あげ わかめ えのき 玉葱 鶏がらスープ	ゆかりご飯 牛乳 あんかけ豆腐 蓮根のきんぴら 白米 麦 ゆかり 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 蓮根 人参 蒟蒻 みりん ゴマ
540 kcal 0.8 g ウエハース	539 kcal 1.2 g 豆もち	501 kcal 1.4 g 白い風船	498 kcal 1.1 g ビスコ	536 kcal 1.2 g ミレーフライ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
バターコッペ 牛乳 唐揚げ 卵の酢の物 コンソメスープ からあげ 油 キャベツ 人参 きゅうり 卵 油 酢 砂糖 醤油 塩 玉葱 舞茸 コーン コンソメ	鶏牛蒡飯 牛乳 田舎汁 ミニフィッシュ 白米 麦 鶏肉 牛蒡 人参 いんげん 醤油 砂糖 酒 味醂 舞茸 えのき しめじ なめこ 豆腐 あげ 蒟蒻 小松菜 味噌 酒 みりん かつお 昆布 ミニフィッシュ	中華おこわ 牛乳 春雨スープ パイン 白米 もち米 ごま油 酒 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 中華スープ 醤油 砂糖 春雨 ハム 椎茸 小松菜 椎茸 鶏がらスープ ごま油 えのき パイン	わかめご飯 牛乳 田舎汁 鯖の竜田揚げ 白米 麦 わかめ 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 味噌 かつお 昆布 味醂 酒 鯖の竜田揚げ 油	キーマカレー 牛乳 ターメリックライス ヨーグルトサラダ 白米 麦 生姜 大蒜 玉葱 豚肉 マッシュルーム 醤油 ソース ケチャップ ピース 人参 カレールウ ワイン ローリエ みかん パイン 桃 バナナ ブドウ ヨーグルト 生クリーム
564 kcal 1.2 g ばかうけ	558 kcal 1.5 g 星食べよ	538 kcal 0.6 g しるこサンド	553 kcal 1.1 g 新潟仕込み	581 kcal 1.4 g ヤクルト 田舎のおかき

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 は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。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。