給食だより

5月号　令和7年4月30日発行

あたたかい風が心地よい穏やかな季節となりました。新しい生活が始まって早くも一ヶ月が経とうとしていますね。園生活にも慣れてきて、明るい声が聞こえるようになりました。給食を楽しんで食べている姿も見られています。子どもたちの「食べたい！」「食べてみよう！」という気持ちを大切にしていきたいと思います。
２日は「こいのぼりランチ」です。行事食の写真は次の月のおたよりに掲載させていただきます。

✿給食の紹介✿

≪ポークビーンズ≫

材料	大人2人分 こども2人分
油	小さじ(3g)
バター	小さじ(3g)
人参	中1/3本(30g)
豚肩ロース薄切り	100g
玉ねぎ	中1/2コ(130g)
じゃがいも	中2コ(180g)
大豆水煮	60g
トマト水煮	60g
水	150cc
トマトケチャップ	小さじ4(24g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
塩	小さじ1/3(1.6g)
濃口醤油	小さじ3/4(4.5g)

≪作り方≫

① 人参、じゃがいもは１．５㎝の角切りにする。
　玉ねぎはうす切り。
② 鍋に油を入れ、野菜と豚肉を炒める。
③ 大豆水煮とトマト水煮、調味料を加えて煮込む。

≪大根と油揚げの含め煮≫

材料	大人2人 子ども2人
大根	200g
ほうれんそう	30g
油揚げ	30g
人参	30g
油	小さじ1(6g)
だし汁	100cc
薄口醤油	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2(6g)
塩	少々

≪作り方≫

① 大根と人参は1cm角に切る。ほうれんそうはゆでて食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm角に切る。
② 鍋に油を熱し、大根・油揚げ・人参を炒める。
③ だし汁を加えて大根がやわらかくなるまで煮る。
④ 最後にほうれんそうを加える。

春の野菜　アスパラガス

アスパラガスの栄養成分といえば、「アスパラギン酸」が有名です。アスパラギン酸はアミノ酸の１種でスタミナアップや疲労回復を促したり、皮膚の新陳代謝を活発にしたりする働きがあります。緑色が鮮やかで茎に張りがあり、穂先が詰まっているもの、切り口がみずみずしいものが新鮮です。サラダ・炒めもの・和えもの・肉巻き・フライなど…いろいろな調理法で楽しみましょう♪

５月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日（木）	ごはん	米	牛乳
	牛肉と厚揚げの炒め煮	牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	みそ汁	だし汁・大根・人参・えのきだけ・味噌	
2日（金）	ごはん	米	ジュース
	こいのぼりの厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油・冷凍グリンピース・きゅうり・マヨドレ・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油)	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	オレンジゼリー
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
5日（月）	こどもの日		
6日（火）	振替休日		
7日（水）	ジャムパン	食パン・いちごジャム	カルピス
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	野菜のトマト煮	大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ベーコン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	オレンジ
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
8日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	さわら・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	かぼちゃのそぼろ煮	(鶏ひき肉・酒)・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・油・だし汁・砂糖・みりん・薄口醤油・塩	バナナ
	みそうどん	うどん(ゆで)・だし汁・人参・玉ねぎ・白菜・ごぼう・鶏もも肉皮なし・味噌	
9日（金）	ごはん	米	牛乳
	さつまいものかきあげ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌	
12日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のトマトソース煮	たい・塩・片栗粉・揚げ油・白ねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・濃口醤油・塩・砂糖	
	じがいものソテー	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ベーコン・アスパラガス・油・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
13日（火）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	
	チンゲンサイときのこの炒め煮	チンゲンサイ・しめじ・えのきだけ・油揚げ・人参・油・酒・濃口醤油・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
14日（水）	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	牛乳
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・きゅうり・人参・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・もやし・人参・塩・薄口醤油	バナナ
15日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚の変わり西京焼き	サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま	
	炒り豆腐	(鶏ひき肉・油)・ごぼう・人参・干ししいたけ・冷凍グリンピース・木綿豆腐・白ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油	パイン缶
	みそ汁	だし汁・そうめん・玉ねぎ・人参・味噌	
16日（金）	ごはん	米	牛乳
	カレーコロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・カレー粉・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌・白味噌	
19日（月）	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の甘辛煮	鶏むね肉皮なし・しょうが汁・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・ミニトマト	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・油揚げ・人参・味噌	
20日（火）	ジャムパン	食パン・ブルーベリージャム	牛乳
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	バナナ
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
21日（水）	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	カルピス
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・(卵・油)・酢・砂糖・薄口醤油	
	みそ汁	だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌	オレンジ
22日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	バナナ
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
23日（金）	ごはん	米	牛乳
	豆腐の中華煮	ごま油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・白菜・玉ねぎ・だし汁・干ししいたけ・砂糖・塩・薄口醤油・絹ごし豆腐・片栗粉・チンゲンサイ	
	ツナの揚げぎょうざ	ぎょうざの皮・ツナ缶・人参・玉ねぎ・炒め油・パン粉・塩・揚げ油	みかん缶
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
26日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	タンドリーチキン	鶏もも肉皮なし・にんにく・玉ねぎ・塩・濃口醤油・カレー粉・プレーンヨーグルト	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	りんご
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	
	スープ	だし汁・もやし・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
27日（火）	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	きんぴらごぼう	(鶏ひき肉・酒)・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	オレンジ
	みそ汁	だし汁・さつまいも・玉ねぎ・人参・味噌	
28日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	バナナ
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	
29日（木）	ごはん	米	牛乳
	酢豚	(豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁)・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干ししいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	
	もやしの和え物	もやし・人参・きゅうり・ロースハム・レモン汁・薄口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・大根・えのきだけ・人参・味噌	
30日（金）	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	