



5がつ

おたのしみメニュー



令和4年5月

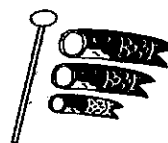
きたこども園

あさごはんをしっかりたべよう!

<p>2日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>とりにくの マーマレードやき ポテトサラダ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>🍷 端午の節句(こどもの日) 🍷</p> <p>5月5日は端午の節句です。端午の節句は元々、古代中国の厄除けの行事でした。邪気をはらう物忌みの行事から男の子の節句に変わったのは、武家社会になったころからといひます。江戸時代以降は、端午の節句は勇ましさの象徴になりました。こいのぼりや武者人形を飾って、柏餅やちまきを食べ、男の子の成長を祝う行事として定着しました。</p> <p></p>			<p>6日(金)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>ウイナーソーテー コールスローサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう ☆てづくりこいのぼりケーキ</p>
<p>9日(月)</p> <p>🍇 プルーン</p> <p>スマイルポテト ツナサラダ</p> <p>ごはん マーポー どうふ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆わかくさむしパン</p>	<p>10日(火)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>とりにくのばんこやき はるさめサラダ</p> <p>むぎ ごはん すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>11日(水)</p> <p>📄 ひゅうがなつゼリー</p> <p>さわらのさいきょうやき キャベツのちゅうかあえ</p> <p>※※※ ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆たこやき</p>	<p>12日(木)</p> <p>🍌 パイナップル</p> <p>がんもどきにももの だいこんサラダ</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>ジョア せんべい</p>	<p>13日(金)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>あげぎょうざ ほうれんそうおひたし</p> <p>ゆきそば</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ハムサンド</p>
<p>16日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>ぶたにくコロック チーズサラダ</p> <p>ツナ チャーハン コンソメ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>17日(火)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>ぶたにくのみそいため きゅうりのすのもの</p> <p>ごはん ごもく じる</p> <p>ぎゅうにゅう あねかえし(未滿:どらやき)</p>	<p>18日(水)</p> <p>🧀 チーズ</p> <p>フライドポテト ほうれんそうとハムの サラダ</p> <p>ナポリタンスパグッティ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆バターラスク</p>	<p>19日(木)</p> <p>🍇 プルーン</p> <p>かつおフライ にんじんとセロリの きんぴら</p> <p>むぎ ごはん みそしる</p> <p>☆ミルクゼリーあえ</p>	<p>🍱 えんぞく 🍱</p> <p>家からお弁当を 持ってきてください。</p> <p></p> <p>りんごジュース せんべい</p>
<p>23日(月)</p> <p>📄 さくらんぼゼリー</p> <p>あつあげのいためもの ほうれんそうごまあえ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ココアマドレーヌ</p>	<p>24日(火)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>かぼちゃの ひきにくフライ ブロッコリーサラダ</p> <p>きつねうどん</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>25日(水)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>さばのごまだれかけ チップスサラダ</p> <p>むぎ ごはん ぶたじる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>26日(木)</p> <p>🍌 パイナップル</p> <p>けいちゃんふういため しおこんぶあえ</p> <p>※※※ ごはん コンソメ スープ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>27日(金)</p> <p>🍈 <たんじょうびかい> 🍈 メロン</p> <p>メンチカツ アスパラサラダ</p> <p>ます すし すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう おこめでみかんタルト</p>
<p>30日(月)</p> <p>🍊 オレンジ</p> <p>にこみハンバーグ キャベツサラダ</p> <p>ロール パン コーン ポターージュ</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>31日(火)</p> <p>🍌 パナナ</p> <p>さけのこうそうやき ひじきのサラダ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ミニドック</p>	<p>🍵 茶碗の位置 🍵</p> <p>和食の基本的な配膳は、下記の図の通りになります。毎日の食事から正しい場所をを理解し、和食文化に慣れ親しんでいきましょう。</p> <p></p> <p>★カツオ★ カツオには二つ旬があり、4~5月のものは初鯨といひます。あっさりした味なのでカツオのたたきに適しています。江戸時代には、「女房を質に入れても食べたい初鯨」といわれるほど高価で庶民にとっては憧れの食べ物だったそうです。</p> <p>★そら豆★ さやが空に向かって伸びるように生えるので「空豆」と呼ばれています。店頭に出回る期間が短く、まさに旬を感じさせてくれる野菜です。</p> <p></p>		



食育だより



◀ 鶏肉のマーマレード焼き ▶



◀材料(1人分)▶

- ・鶏もも肉 50g
- ★酒 1.5g
- ★食塩 0.2g
- ★薄口醤油 3g
- ★マーマレード 4g

◀作り方▶

- ①鶏もも肉を好みの大きさに切る。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③ビニール袋に①と②をいれ、30分くらい漬け込む。
- ④③をオープン180℃で20分くらい火が通るまで焼く。

令和4年5月 きたこども園

5月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	主菜	副菜	汁物					
2	月	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・味噌汁・オレンジ	精白米	鶏肉・マーマレード	じゃが芋・ハム・胡瓜・人参	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・しめじ・わかめ	494	22.9	16.6	2.3
6	金	カレーライス・コールスローサラダ・ウインナーソーテー・バナナ	精白米	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・かまぼこ	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜・人参・コーン	焼く)ウインナー	546	15.8	20.3	2.2
9	月	ごはん・マーボー豆腐・ツナサラダ・スマイルポテト・ブルー	精白米	豆腐・豚ひき肉・葱・人参・干し椎茸・生姜・にんにく	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参	揚げる)スマイルポテト	591	21.5	21.1	1.4
10	火	ごはん・鶏肉のパン粉焼き・春雨サラダ・すまし汁・オレンジ	精白米	鶏もも肉・パセリ	マロニー・キャベツ・胡瓜・人参・ハム	豆腐・かまぼこ・小松菜・えのきたけ・葱	477	20.2	15	1.5
11	水	ごはん・さわらの西京焼き・キャベツの中華和え・味噌汁・日向夏ゼリー	精白米	さわら	キャベツ・ブロッコリー・胡瓜・人参・コーン	豆腐・油揚げ・なめこ・玉ねぎ・わかめ	507	24.1	14.8	2.1
12	木	中華どんぶり・がんもどき煮物・大根サラダ・パイナップル	精白米	豚肉・えび・いか・うずらの卵・白菜・人参・たけのこ・生姜・玉ねぎ・なると・干し椎茸	大根・キャベツ・胡瓜・人参・ツナ	煮る)がんもどき	505	23.8	11.2	1.7
13	金	焼きそば・ほうれん草のお浸し・揚げぎょうざ・バナナ	焼きそば麺	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	揚げる)ぎょうざ	513	18.4	22.1	1.9
16	月	ツナチャーハン・豚肉コロッケ・チーズサラダ・コンソメスープ・オレンジ	米・コーン 玉ねぎ・人参 ピーマン・ツナ	豚肉コロッケ	チーズ・キャベツ・胡瓜・人参	マカロニ・玉ねぎ・しめじ・小松菜	539	17.3	18.5	2.5
17	火	ごはん・豚肉のみそ炒め・胡瓜の酢の物・五目汁・バナナ	精白米	豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・にら	胡瓜・キャベツ・人参・ちくわ・わかめ	鶏もも肉・豆腐・大根・ごぼう・葱	521	19.4	13.7	1.6
18	水	ナポリタンスパゲッティ・ほうれん草とハムのサラダ・フライドポテト・チーズ	パスタ	ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム	ハム・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・人参	揚げる)フライドポテト	510	17.8	24.8	1.9
19	木	ごはん・かつおフライ・人参とセロリのきんぴら・味噌汁・ブルー	精白米	かつおフライ	ベーコン・人参・セロリー・こんにやく・レンコン	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・キャベツ・椎茸	438	19.3	11.9	1.5
23	月	ごはん・厚揚げの炒め物・ほうれん草のごま和え・味噌汁・さくらんぼゼリー	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・にら	ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	じゃが芋・小松菜・えのきたけ・葱	566	22.2	19.6	2.2
24	火	きつねうどん・南瓜の挽肉フライ・ブロッコリーサラダ・バナナ	うどん	油揚げ・鶏もも肉・なると・人参・葱・干し椎茸	ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・人参・スナップえんどう	揚げる)南瓜の挽肉フライ	485	16.8	15.1	2.2
25	水	ごはん・さばのごまだれかけ・チップスサラダ・豚汁・オレンジ	精白米	さば	ポテトチップス・キャベツ・胡瓜・人参	豚肉・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・豆腐・油揚げ・葱	493	21.7	17.3	1.8
26	木	ごはん・鶏ちゃん風炒め・塩昆布和え・コンソメスープ・パイナップル	精白米	鶏もも肉・チンゲン菜・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	キャベツ・胡瓜・人参	ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん	404	18.9	7.9	1.8
27	金	ます寿司・メンチカツ・アスパラサラダ・すまし汁・メロン	米 鮭 さやえんどう	メンチカツ	アスパラ・キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・人参・三つ葉	556	20.8	16.9	2.2
30	月	ロールパン・煮込みハンバーグ・キャベツサラダ・コーンポタージュ・オレンジ	パン	ハンバーグ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー・ツナ	玉ねぎ・南瓜・コーン・豆乳	485	21.2	20.4	2.6
31	火	ごはん・鮭の香草焼き・ひじきのサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	鮭・にんにく・パセリ・バジル	胡瓜・キャベツ・人参・芽ひじき・コーン	豆腐・油揚げ・大根・椎茸・葱	535	23.2	20.5	1.8