

日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤	緑	黄		
1	金	ゆかりご飯 タンドリーチキンポテト みかんサラダ	鶏肉、ヨーグルト	にんにく キャバツ、みかん	精白米 じゃが芋、砂糖	ゆかり ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩 マヨネーズ、食塩	満月ボン ラムネ カルピスウォーター
2	土	創立記念日					
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	あんかけうどん 新じゃがの天ぷら ひとくち粕もち	かまぼこ、薄揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、生姜	片栗粉、うどん じゃが芋、小麦粉、片栗粉、サラダ油 粕餅	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ハッピーターン ミニゼリー カルピスウォーター
8	金	ご飯 ずき焼き風煮 キャバツと薄揚げの味噌汁	牛肉、焼き豆腐 薄揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、ごぼう、グリーンピース キャバツ	精白米 じゃが芋、サラダ油、砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし	黒ゴマケーキ お茶
11	月	ご飯 鯖と野菜のマヨカレー焼き 豚汁	鯖 豚肉、薄揚げ、味噌	玉ねぎ 玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ	精白米 じゃが芋 さつま芋、サラダ油	マヨネーズ、カレー粉、食塩 かつおだし	ココナッツサブ ラムネ オレンジジュース ひじきおにぎり
12	火	揚げパン 鶏のトマト煮 ポトフ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、しめじ、にんにく、トマト 玉ねぎ、人参、キャバツ	ドックパン、サラダ油、砂糖 砂糖、オリーブ油	ケチャップ、コンソメ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩	お茶
13	水	親子丼 ほうれん草の磯辺和え カルシウムウエハース	鶏肉、卵	玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、人参、海苔	サラダ油、砂糖、精白米、片栗粉 砂糖、カルシウムウエハース	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	ほたは焼 ラムネ リンゴジュース マヨトースト
14	木	菜飯 煮込みミートボール シャーマンポテト	ミートボール ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト 玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、パセリ	精白米 砂糖、サラダ油 サラダ油	菜飯の素 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ コンソメ、食塩	オレンジジュース
15	金	カレーライス 大根サラダ バナナ	豚肉 白みそ いただきます	玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース 大根、胡瓜、コーン バナナ	精白米、サラダ油、じゃが芋 白ごま	カレールー かつおだし、砂糖、マヨネーズ、食塩	バタークッキー マシュマロ カルピスウォーター おにぎりせんべい リンゴジュース
18	月	午前保育（午後から個人懇談会）					
19	火	午前保育（午後から個人懇談会）					
20	水	ご飯 鮭の西京焼き にゅうめん ラムネ	鮭、白みそ 薄揚げ	玉ねぎ、人参、小松菜	精白米 砂糖 そうめん	料理酒、みりん、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 ラムネ	オレンジゼリー お茶
21	木	ご飯 ブルコギ 中華ポテト 春雨スープ	豚肉、赤味噌 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 人参、白菜	精白米 白ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 中華ポテト 春雨、ごま油	濃口醤油、ウスターソース、ケチャップ、みりん、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	カルシウム煎餅 リンゴジュース
22	金	春の遠足					
25	月	担々麺 もやしとほうれん草のナムル オレンジ	豚ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、白ねぎ、にんにく、生姜 もやし、ほうれん草 オレンジ	ごま油、砂糖、中華麺 白ごま、ごま油、砂糖	中華味、濃口醤油、料理酒、食塩 濃口醤油	ハッピーターン ラムネ カルピスウォーター
26	火	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 白菜と人参の味噌汁	鶏のからあげ ハム 味噌	胡瓜、人参 白菜、人参	精白米 サラダ油 春雨	和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	ホームパイ マシュマロ リンゴジュース
27	水	クッパ しゅうまい セサミロンガービスケット	卵、牛肉 しゅうまい	玉ねぎ、人参、青ねぎ	精白米、ごま油 セサミロンガービスケット	中華味、薄口醤油、食塩	ビスコ ミニゼリー オレンジジュース
28	木	のりたまご飯 コロッケ けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ	精白米 コロッケ、サラダ油 じゃが芋	のりたまふりかけ とんかつソース かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	おからドーナツ お茶
29	金	ご飯 豚テキ キャバツのゆかり和え えのきとわかめの味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	キャバツ、人参 わかめ、えのき	精白米 砂糖	ウスターソース、みりん、濃口醤油 ゆかり、食塩 かつおだし	あられ カルピスウォーター

暖かい季節になりました。

入園して約3週間が経ち、子どもたちもだいぶ幼稚園になれてきたようです。給食の時間に子どもたちの様子を見に行くと...その日のメニューの中にグリーンピースが！！グリーンピースは苦手な子どもも多いですが、「わあ～〇〇ちゃんグリーンピースたべれたね！」と私が1人の子をほめると「私も食べれるよ」「見て！僕も！」っと食べているところを張り切って見せてくれました。これが給食のいいところ。子どもたちなりに、お互いに刺激しあって、成長していくのだなあと改めて実感しました。年長さんになると「三角食べしよう！」と互いに声を掛け合い、白いご飯ばかり、おかずばかりを先に食べる「ばっかり食べ」になることなく、上手に三角食べができるようになったり、「これ苦手やねん」と言っている子に他のお友達が「一口だけたべてみよう」と声をかけあう姿もみられました。みんなで食べることでとても大切ですね。

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べます。“ちまき”にはちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力つき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々を栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないのですね。



◆今月のご当地メニュー◆

三重県四日市の名物で「四日市とんてき」とよばれ、豚肉のステーキのことを言います。最近ではとんてき専門のレストランもあるほど人気が出てきているようです。29日お楽しみに！

2015年 5月

[月間栄養価一覧表]

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ゆかりご飯, タンドリーチキンポテト, みかんサラダ	174.11	392	12.8	15.9	0.6
7	木	あんかけうどん, 新じゃがの天ぷら, ミニかしわもち	440.08	391	9.1	5.7	1.8
8	金	ご飯, すき焼き風煮, 味噌汁	356.95	362	12.4	7.5	1.9
11	月	ご飯, 鯖と野菜のマヨカレー焼き, 豚汁	311.91	369	13.2	11.8	1.3
12	火	揚げパン, 鶏肉のトマト煮, ポトフ	349.46	453	16.7	24.3	2.6
13	水	親子丼, ほうれん草の磯部和え, カルシウムウエハース	268.72	400	14.1	10.9	1.5
14	木	菜飯, 煮込みミートボール, ジャーマンポテト	218.00	379	10.6	12.3	1.6
15	金	カレーライス, 大根サラダ, オレンジ	309.35	409	9.7	9.6	2.1
20	水	ご飯, 鯖の西京焼き, にゅうめん, パンチラムネ	314.20	399	14.8	7.4	2.1
21	木	ご飯, プルコギ, 春雨スープ, 中華ポテト	331.96	385	10.8	11.4	1.8
25	月	担々麺, もやしとほうれん草のナムル, バナナ	452.06	404	14.6	5.9	2.0
26	火	ご飯, 鶏のからあげ, 春雨サラダ, 味噌汁	319.50	448	11.1	17.2	2.3
27	水	クッパ, しゅうまい, セサミロンガービスケット	319.14	404	12.5	10.8	1.3
28	木	のりたまごはん, コロッケ, けんちん汁	316.22	401	13.5	11.1	1.6
29	金	ご飯, とんてき(三重ご当地メニュー), キャベツのゆかり和え, 味噌汁	317.15	378	15.5	14.0	1.4
期間内の合計			5144.61	6329	204.5	185.3	27.7
一日あたりの平均			321.54	396	12.8	11.6	1.7