

H29年5月

献立表

このみ坂保育園

| 日 | 曜 | 種 | 献立 | 3時のおやつ | |
|----|---|---|--|--------|-------------|
| 1 | 月 | 揚 | ごはん すり身揚げ 和風和え みそ汁 | 牛乳 | ぶどうゼリー・お菓子 |
| 2 | 火 | 汁 | カレーライス もやしのナムル スープ 果物 | 牛乳 | クッキー |
| 3 | 水 | | 祝日：憲法記念日 | | |
| 4 | 木 | | 祝日：みどりの日 | | |
| 5 | 金 | | 祝日：こどもの日 | | |
| 6 | 土 | 麵 | おにぎり 焼きそば ごま酢和え みそ汁 | 牛乳 | フルーツ白玉 |
| 8 | 月 | 炒 | ごはん 塩マリネチキン コーンフレークサラダ みそ汁 | 牛乳 | オレンジゼリー・お菓子 |
| 9 | 火 | 焼 | ごはん さわらの味噌漬け焼き 焼ビーフン すまし汁 | 牛乳 | 黒糖蒸しパン |
| 10 | 水 | 炒 | ごはん ポークストロガノフ キャベツの胡麻和え スープ | 牛乳 | もちもちポテト |
| 11 | 木 | 焼 | ごはん 魚の照り焼き 甘酢和え みそ汁 | 牛乳 | きなこマカロニ |
| 12 | 金 | 焼 | ごはん ハンバーグ れんこん金平 みそ汁 | 牛乳 | お菓子 |
| 13 | 土 | 丼 | そばろこんにゃく丼 酢の物 みそ汁 果物 | 牛乳 | ホットケーキ |
| 15 | 月 | 焼 | ごはん 鶏肉のマーレード焼き ツナサラダ スープ | 牛乳 | フルーツヨーグルト |
| 16 | 火 | 揚 | ごはん 魚の香味揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 | 牛乳 | お麩ラスク |
| 17 | 水 | 煮 | ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ | 牛乳 | 甘辛団子 |
| 18 | 木 | 焼 | ごはん 魚のムニエル ジャーマンポテト コーンスープ | 牛乳 | ふかし芋 |
| 19 | 金 | 煮 | ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 | 牛乳 | マドレーヌ |
| 20 | 土 | 汁 | ハヤシライス 大根サラダ スープ 果物 | 牛乳 | フライドポテト |
| 22 | 月 | 焼 | ごはん タンドリーチキン 五目大豆煮 スープ | 牛乳 | ココア蒸しパン |
| 23 | 火 | 焼 | ごはん 魚の塩焼き スパサラダ みそ汁 | 牛乳 | プリン |
| 24 | 水 | 炒 | ごはん ポークチャップ ほうれん草のナムル スープ | 牛乳 | りんごゼリー・お菓子 |
| 25 | 木 | 焼 | ごはん  魚のマヨネーズ焼き ひじきのさっぱり和え みそ汁 | 牛乳 | バナナカップケーキ |
| 26 | 金 | 揚 | ごはん からあげ 小松菜納豆 みそ汁 | 牛乳 | かみかみいりこ |
| 27 | 土 | 麵 | パン スパゲティ サラダ スープ | 牛乳 | クッキー |
| 29 | 月 | 汁 | ハヤシライス フレンチサラダ スープ 果物 | 牛乳 | 金時煮豆 |
| 30 | 火 | 炒 | ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 | 牛乳 | わらびもち |
| 31 | 水 | 揚 | ごはん さんまのサクサク揚げ キャベツとツナの甘酢和え みそ汁 | 牛乳 | チーズ蒸しパン |

 お誕生会メニューです。

5月に入り、新緑の気持ちいい季節となりました。

給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れていく予定です。

野菜は、これから成長するために栄養をため込む新芽の部分を食べることが

多いので、栄養満点です。特に、春に出回る玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどは、

1年の内でもっとも栄養が豊富になる時期です。

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



～ひじきのさっぱり和え～ (2人分) 1人分 29kcal

| | | |
|---------|------|-------------------------------------|
| 材料：ひじき | 2g | ・作り方 |
| きゅうり | 10g | ①ひじきは水につけて戻し、別分量の砂糖としょうゆで炊いて下味をつける。 |
| トマト | 30g | ②きゅうりは千切りにして塩もみして水分をだし、その後しぼる。 |
| むき枝豆 | 20g | ③トマトは湯むきして、ざく切りにする。 |
| ★酢 | 6g | ④枝豆は湯がいて皮をむき実をとり出す。 |
| ★薄口しょうゆ | 2g | ⑤★印の合わせ酢をつくり、①～④を混ぜ合わせて |
| ★砂糖 | 4g | できあがり！！ |
| ★ごま油 | 0.6g | 合わせ酢はお好みにより分量を調節してください |

