

5月の給食だより

朝ごはんを食べて元気な1日

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチがはいるのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやご飯は集中力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより家族一緒に食べることが大切です。朝の家族の笑顔が一番の栄養になります。元気、もりもりになる朝ごはんを続けていきましょう。



試食会にご参加いただきありがとうございました。たくさんの几帳なご意見、「おいしいです。」というお声をたくさんいただきとてもうれしかったです。給食だよりで毎日の献立に役立っしレシピや給食で出している食材の切り方などを少しずつ載せていきます。参考になれば幸いです。今回は、試食会の時、知りたい!というご意見が多かった、「切り干し大根煮」です。

かんたん
給食レシピ

※切り干し大根煮 ※ <4人分>

作り方

- ① 切り干し大根を水、または、ぬるま湯につけて5分〜10分ほど戻す。切り干しがかるくらい水分です。
- ② 豚肉と人参は、太めの千切りにしておく。
- ③ さつま揚げと油揚げは、うすく短冊に切る。
- ④ 鍋に①をよくしばって入れ②も鍋の中でよくませあわせる。ませあわせたら、材料がひたるくらいまで水を入れて火にかける(強火)

材料

- ・ 切り干し大根(乾燥) 50g
- ・ 豚肉(部位は肉) 150g (A)
- ・ 人参 1/2本
- ・ さつま揚げ 1〜2枚
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ かつおだし 小1
- ・ 砂糖 大2
- ・ しょう油 50cc

味の加減は、
調節して下さい

- ⑤ ④が沸とうしてきたら、(A)を上から順に入れて、さつま揚げも入れる(中火)
- ⑥ 5分ほど煮たら、油揚げを入れて汁が少なくなるまで煮る。火がげんは、調節して下さい。

切り干しを戻すとき
よくもむと水分がはいって
やわらかくなりますよ

5月献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 塩分	持って くるもの
↓2号3号の給食献立です。							
1	木	ごはん もやし炒め トマト コーンエッグ	ベーコン 卵	油 米 コーン缶 砂糖	たまねぎ 人参 ニラ もやし トマト	411kcal 13.0g 1.7g	
2	金	ごはん 和風ハンバーグ 黄桃 春雨サラダ	豚肉 卵 ロースハム	油 砂糖 米 マヨネーズごま油 小麦粉 春雨	人参 胡瓜 キャベツ ひじき 大根 黄桃缶 椎茸	433kcal 10.3g 1.4g	
7	水	ごはん 八宝菜 ウィンナーソーテ パイナップル	豚肉 ウィンナー	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ パイナップル缶	372kcal 8.3g 1.4g	
↓1日保育の給食献立です。							
8	木	ごはん つくね焼 ひじきサラダ 黄桃	鶏ひき肉 卵 ロースハム	油 砂糖 小麦粉 米 マヨネーズ ごま 片栗粉 コーン缶	たまねぎ 人参 生姜 長ネギ 胡瓜 キャベツ 黄桃缶 ひじき	431kcal 15.8g 1.2g	
↓3号の給食献立です。							
9	金	ごはん 炒り玉豆腐 若布サラダ 大学芋	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 竹輪 しらす	米 油 砂糖 ごま油 薩摩芋	たまねぎ 人参 牛蒡 若布 胡瓜	473kcal 15.9g 1.7g	おわん
↓1日保育の給食献立です。							
12	月	若布 ごはん 厚揚げ野菜煮 チーズ ウィンナーソーテ	厚揚げ 竹輪 ウィンナー チーズ	米 砂糖 こんにゃく	人参 大根 ごぼう	384kcal 12.5g 1.8g	
13	火	ごはん 豆腐のあんかけ トマト ほうれん草のごま和え	豆腐 鶏挽肉	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しめじ インゲン トマト	426kcal 14.6g 1.2g	
14	水	ごはん 鰯の南蛮漬け 黄桃 ベーコンスープ	鰯 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	たまねぎ 人参 キャベツ もやし 胡瓜 黄桃缶	412kcal 13.1g 1.3g	おわん
15	木	炊き こみ ごはん 鶏のから揚げ パイナップル シーチキンサラダ	鶏肉 鶏挽肉 シーチキン	油 小麦粉 ごま油 米 砂糖	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス 牛蒡 パイナップル缶	464kcal 14.9g 1.1g	
16	金	ごはん 白身魚和風あんかけ 胡瓜もみ 大学芋	鱈	砂糖 米 小麦粉 ごま油 油 ごま 片栗粉 薩摩芋	たまねぎ 人参 しめじ 小松菜 胡瓜	439kcal 16.5g 2.1g	
19	月	ごはん 野菜炒め パイナップル 挽肉たまご	豚肉 卵 豚挽肉	米 油 砂糖 薩摩芋	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ パイナップル缶	400kcal 8.3g 1.4g	
20	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え 卵スープ	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	砂糖 米 白滝	たまねぎ 人参 小松菜 えのき茸 生姜	454kcal 7.5g 1.7g	おわん
21	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 黄桃 ブロッコリーサラダ	鶏挽肉 豆腐 卵	油 米 ごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリーインゲン 黄桃缶 キャベツ	427kcal 15.4g 1.6g	
22	木	ごはん カレー 野菜サラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 カレールー じゃが芋	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス ニンニク	443kcal 7.5g 2.6g	スプーン
23	金	ごはん 鶏の照り焼き オレンジ ほうれん草のサラダ	鶏肉 ロースハム	米 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 レタス オレンジ ほうれん草	410kcal 18.9g 1.8g	
26	月	ごはん 煮魚 中華スープ もやしと胡瓜の酢物	鱈 豚肉 卵	ごま油 米 ごま 片栗粉	たまねぎ 人参 もやし 胡瓜 キャベツ しめじ	417kcal 18.9g 1.8g	おわん
27	火	ごはん チキン南蛮 黄桃 小松菜と油揚げの煮浸し	鶏肉 卵 油揚げ	砂糖 油 片栗粉 米 マヨネーズ	小松菜 黄桃缶	333kcal 14.0g 1.3g	
28	水	ごはん 肉団子 チーズ 中華サラダ	豚挽肉 卵 ロースハム チーズ	米 片栗粉 パン粉 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ レンコン 若布 胡瓜 キャベツ	475kcal 16.4g 1.7g	
29	木	ごはん 鶏手羽元の甘酢煮 しらす和え トマト	鶏手羽元 しらす	砂糖 米 マヨネーズ	人参 オレンジ キャベツ	535kcal 25.7g 1.3g	
30	金	ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ パイナップル	豚挽肉 卵 ロースハム	砂糖 米 パン粉 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ 胡瓜 人参 キャベツ パイナップル缶	455kcal 14.4g 1.1g	

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい