

5月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	水	豆腐ボール・糸こんにゃくの炒め煮・コーン・みそ汁(椎茸・油揚げ)・パン	カレーうどん	369	18.3	15.1	2.6
2	木	こどもの日行事 かぶと型ハンバーグ・洋風切干・トマト・スープ(白菜・しめじ)・キウイ	以上児 柏餅・せんべい 未満児 セリー・せんべい	451	16.2	19.9	2.2
3	金	憲法記念日でおやすみ					
4	土	みどりの日でおやすみ					
6	月	振替休日					
7	火	魚のマリネ・シルバーサラダ・ミニトマト・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	豆腐白玉・麦茶	286	10.9	13.7	0.8
8	水	煮豚の小松菜添え・コールスローサラダ・チーズ・みそ汁(豆腐・なめこ)・バナナ	すいとん	349	18.9	16.6	2.5
9	木	ポーチドエッグ・五目ひじき(鶏肉)・ブロッコリー・スープ(えのき・コーン)・いちご	パウンドケーキ・麦茶	387	18.0	22.3	2.7
10	金	さばの南蛮漬け・じゃが芋枝豆サラダ・大根ゆかり・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・グレープフルーツ	ミートソース・麦茶	499	21.1	22.8	2.7
11	土	手作り弁当・スープ(ごま・わかめ)・バナナ	クレープ(いちご)				
13	月	八宝菜・利休和え・トマト・みそ汁(まいたけ・厚揚げ)・パン	ツナサンド・スキムミルク	480	27.2	20.2	2.5
14	火	鮭のムニエル・キャベツのおかか炒め・ほうれん草・スープ(ポークビッツ・白菜)・キウイ	大学芋・麦茶	367	15.0	17.2	2.1
15	水	さばりしゅうまい・大根サラダ・アスパラ・すまし汁(もやし・筍)・オレンジ	バナナクレープ・麦茶	389	14.1	19.7	1.1
16	木	鱈のケチャップ和え・じゃが芋ソーテー・胡瓜・スープ(わかめ・卵)・グレープフルーツ	桜えびもち・麦茶	381	14.6	16.7	1.9
17	金	マヨネーズ春巻き・ほうれん草のごま和え・キャベツ・みそ汁(玉ねぎ・しめじ)・バナナ	ごまババロア	356	13.0	21.2	1.4
18	土	手作り弁当・すまし汁(ねぎ・椎茸)・オレンジ	ガトーショコラ				
20	月	レバーの中華風・春雨サラダ・もやし・すまし汁(はんぺん・にら)・グレープフルーツ	りんごジャム・お糰子・お糰子	432	23.5	17.8	1.8
21	火	ツナグラタン・わかめとしめじのサラダ・コーン・スープ(ベーコン・えのき)・パン	お・ちゃんおにぎり・麦茶	425	13.2	15.8	2.4
22	水	お誕生会 お楽しみメニュー <u>以上児クラスはお箸だけ持たせてください。</u>					
23	木	春雨とひき肉の炒め煮・南瓜サラダ・白菜・みそ汁(大根・舞茸)・キウイ	まぜまぜアイス	444	11.8	27.5	1.2
24	金	チーズ入り茶わん蒸し・ひじき和え・アスパラ・すまし汁(手まり麩・万能ねぎ)・オレンジ	じゃじゃ麺・麦茶	361	23.9	20.2	2.4
25	土	手作り弁当・スープ(ポークビッツ・ねぎ)・バナナ	スイートポテト				
27	月	大根のそぼろ煮・ツナサラダ・ブロッコリー・みそ汁(ふのり・豆腐)・キウイ	ピザトースト・スキムミルク	395	23.5	17.2	2.3
28	火	以上児親子♪全園児お弁当の日 《未満児》手作り弁当・すまし汁(わかめ・ねぎ)・バナナ	袋菓子				
29	水	かに玉風・五目煮(豚肉)・トマト・すまし汁(えのき・ほうれん草)・オレンジ	ココアプリン	317	16.1	14.6	2.0
30	木	鮭の利休揚げ・酢の物(卵)・ほうれん草・みそ汁(人参・キャベツ)・パン	冷やしうどん	330	18.7	15.5	2.3
31	金	チキンカレー・海藻サラダ・チーズ・スープ(卵・ピーマン)・バナナ	洋風ぞうすい	351	15.2	15.9	2.2

筍入り鶏つくね

4人分材料

作り方

- ・鶏挽肉 200g・水煮筍 40g ① 筍はみじん切りにする。
- ・卵 1ヶ ・すり生姜 4g ② ★以外の食材を混ぜ合わせ、油で揚げ
- ・酒 4ml ・片栗粉 12g ③ ★の材料を煮立たせてとろみをつける。
- ★醤油 16ml ④ ③に②を入れる。
- ★みりん 8ml
- ★片栗粉 適量

◎筍はエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。旬の味をご家庭でも味わってみてください。

お知らせ

- ◎おにぎりの日…8日(水)
たんぼぼ、もも組は園で準備します。
- ◎お誕生会…22日(水)
- ◎リクエスト献立はすみれ組のマヨネーズ春巻きです。
- ◎仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。
- ◎たんぼぼ組はピーナツとくるみ、もも組はくるみを除去しています。