

きゅうしよくだより

太陽の子
保育園
2004.5.1

5がっ

5月5日は
こどもの日

吹く風がさわやかになり、木々の緑が
ひときわ鮮やかに。外遊びの楽しい
季節になりました。

給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や
果物の等々をなるべく取り入れるよう心がけて
います。

柏餅

この日に欠かせない食べ物の一つ、柏餅。
餅を包んでいる**柏の葉**。こたまりが
あるのです。

柏の木...は落葉樹の一種なのですが、他
の落葉樹とはちうとちがうのです。冬になると葉が
枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、この
には葉が落ちないで冬を越し、新芽
が出る春を迎えて、はじめてハリと葉を落
とすのです。二本が昔の人には、まるで新しい
生命の誕生を見守っているような風情に
見えたようで、柏は子どもの成長を
祝う節句にはピッタリ、というこたまり

柏餅は端午の節句には欠か
ないものにふた
ようです。

辰巳のものか



を味わおう。

旬のもの

グリーンピース



給食でおなじみ(せせりゃあれも!)
のグリーンピース。旬は春なんです。

グリーンピースは、
ふんどう豆の完熟
前の緑い豆。

もやし
エノワ

豆の緑色は、豆に存在する**葉緑素**に
よるもので、葉緑素は日光に
より活性化脱色されるので、生産量の
大部分は、缶詰や冷凍品に加工される。

じゃがいも

コロコロの幸いじゃがいも。
この時期がおいしいです。



じゃがいもは
ビタミンCが
多く、水でゆでた後
加熱してもビタミンC
が壊れにく
いのです。

ごぼう

四季を通じて店頭に出回
っていますが、おいしいのは初夏
に出荷される『幸いごぼう』です。

ごぼうは、特有の香りと歯ごた
えがあり、古くから食用とされていま
すが、食用としているのは、日本と
韓国だけです。整腸作用のある

旬...という言葉はよく目にしますね。
「しん」とは、その食べ物の、いろいろな
多くとれる時期が「あり」、いろいろな
おいしい時期が「あつた」です。また
栄養価が高いので、たくさん取りまかす

「しん」とは、その食べ物の、いろいろな
多くとれる時期が「あり」、いろいろな
おいしい時期が「あつた」です。また
栄養価が高いので、たくさん取りまかす

曜 日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	6 梅そのぼ 野風ナムル 中東コーンスープ	蒸し中巻めん 中巻めん 油揚げ たまご	豚もも脂身つき たまご	たけのこ こんにゃく じゃがいも しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ しいたけ	カレー肉まん 牛乳 菓子・牛乳
金	7 ビーナスごはん 鶏肉の炊き 込み しゅうじょう	め(精白米) め(精白米) みそ	さみそ(赤色辛みそ) さみそ(赤色辛みそ) かつお節	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	チーズの包み揚げ 牛乳 菓子・牛乳
土	8 はんの納豆 ごぼうの中 煮 しょうがの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	10 ハヤシライス インゲン菜の スープ	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	セサミトースト 牛乳 菓子・牛乳
火	11 ぶどうパン レオの揚げ マカロニサラ ダ	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	お好み焼き 牛乳 菓子・牛乳
水	12 はんごはん あかじきの 生煮 あかじきの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	めかじき(生) 揚げ豆腐 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	13 チーズサンド ドリーチェキ ン プロコリー入 野菜ソテー	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	おにぎり(青菜じゃこ) 牛乳 菓子・牛乳
金	14 五目ずどん り 五目ずどん り	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	とうふドーナツ 牛乳 菓子・牛乳
土	15 はんごはん 鶏肉の炊き 込み しょうがの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	さみそ(赤色辛みそ) さみそ(赤色辛みそ) かつお節	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	パン 牛乳 チーズ・牛乳
月	17 きんごぼん ちカツ な ごぼうの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	ソフトアイス 牛乳 菓子・牛乳
火	18 ほうとうドック ン ステーキ ビーフン	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	ごぼうビスケット 牛乳 生乳(3~5才)
水	19 はんごはん 魚の味噌焼 き しょうがの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	焼きたんこ 豆腐 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	牛乳 菓子・牛乳
木	20 はんごはん 鶏肉の揚げ ごぼうの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	のりまき(ツナ) 牛乳 菓子・牛乳
金	21 はんごはん 鶏肉の揚げ ごぼうの味 噌汁	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	ジャムサンド 牛乳 菓子・牛乳
土	22 ドライカレー ごぼうのス ープ	め(精白米) め(精白米) みそ	豚もも脂身つき 卵 みそ(赤色辛みそ)	たけのこ こんにゃく しょうが おくら 人参 こんにゃく しいたけ しいたけ	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳



曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時-10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	中春に果物 パン サラダ たまごスープ	こめ(精白米) サラダ油 たまご はるさめ	豚もも肉 竹の子 ベーコン(木綿) 豆乳	たけのこ ひじき コンニャク ツア	雑魚とワカメのかりんとう 牛乳
火	お風船 パン オムレツ ポテト ミスター	お風船 パン オムレツ ポテト ミスター	鶏(ひき肉) ソーセージ たまご 小麦粉 牛乳 揚げ油	大豆の白玉だんご 牛乳	豆乳の白玉だんご 牛乳
水	はんなり 五平 お味噌汁	こめ(精白米) 板豆腐 ごま油 ごま油 ごま油	鶏もも肉(皮つき) 豆乳 たまご(黄) みそ(赤色辛みそ)	干し椎茸 干ししいたけ 干し椎茸 干ししいたけ	ヨーグルト 菓子
木	パン お味噌汁 お味噌汁	パン お味噌汁 お味噌汁	鶏もも肉(皮つき) 豆乳	干し椎茸 干ししいたけ 干し椎茸 干ししいたけ	お誕生会 菓子・牛乳
金	けんぴ お味噌汁 お味噌汁	けんぴ お味噌汁 お味噌汁	鶏もも肉(皮つき) 豆乳	干し椎茸 干ししいたけ 干し椎茸 干ししいたけ	きなこのおはき 菓子・牛乳
土	はんなり 五平 お味噌汁	こめ(精白米) 板豆腐 ごま油 ごま油 ごま油	鶏もも肉(皮つき) 豆乳	干し椎茸 干ししいたけ 干し椎茸 干ししいたけ	パン 牛乳
月	高野豆腐 お味噌汁 お味噌汁	高野豆腐 お味噌汁 お味噌汁	鶏もも肉(皮つき) 豆乳	干し椎茸 干ししいたけ 干し椎茸 干ししいたけ	やまいもパンケーキ 菓子・牛乳

* 献立は都合により変更する場合があります。 * 5月平均摂取量 { 3才未満児 570 kcal / 3才以上児 580 kcal



★今日の献立の中から「ご家庭でも簡単にできるおいしいメニューを紹介(します)。」

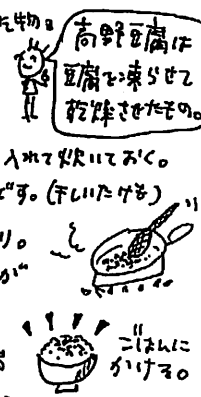
高野豆腐のそぼろごはん (幼児5人分 = 大人2人 + 3歳児2人分)

＜材料＞

- 米 1.7合
- 塩 ひとつまみ
- ★ しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- しょう油 小さじ1/3
- 人参 1/2本
- とり肉 100g
- 長ねぎ 1/2本
- たけのこ 30g
- 高野豆腐 1枚
- 乾しいたけ 1枚
- さとう 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- 酒 小じ1/3

＜作り方＞

- ① 米は洗って、お鍋の調味料を入れて炊いておく。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で洗って、(下したけ)。
- ③ 材料はすべてみじん切り。(高野豆腐はフードプロセッサーで刻むとカンタンにできます)
- ④ 刻んだ野菜や肉、豆腐をみじん切りにして炒める。



かんぱん おやつ

白玉だんご (5人分)

＜材料＞

- 白玉粉 75g (1/2kg)
- 絹豆腐 75 (1/2丁)
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1/2
- 水 1/2kg
- 片栗粉 小じ1/2

＜作り方＞

しょうゆ、さとう、水を加えて混ぜる。白玉粉を加えてこねる。こねた生地を丸めて、片栗粉をまぶす。鍋に水を入れて沸かす。白玉だんごを入れて煮る。煮えたら冷水で冷ます。

セサミトースト (4人分)

＜材料＞

- 食パン 2枚
- マヨネーズ 小じ1/2
- しょうゆ 小じ1/2
- 白すりごま 小じ1/2
- マヨネーズ 110g
- しょうゆ 10g
- トースター

食パンをトースターで焼く。マヨネーズ、しょうゆ、白すりごまを加えて混ぜる。焼いた食パンに混ぜたソースを塗る。

＜5月＞ ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

* 延長保育の補食は、おにぎり (又はパン等) + 果物 (又はヨーグルト等) がつきます。

月	火	水	木	金	土
3	4 雑魚とワカメのかりんとう 牛乳	5	6 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	7 ごはん ハンバーグ 野菜ソテー ワカメスープ 果物	8 スパゲッティ ミートソース 大豆サラダ 野菜スープ 果物
10 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	11 鮭ごはん 厚焼き卵 煮物 すまし汁 果物	12 クリーム ライス 野菜サラダ スープ 果物	13 焼きそば 南瓜サラダ ニラのスープ 果物 ヨーグルト	14 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 すまし汁 果物	15 チャーハン シューマイ 野菜ナムル たまごスープ 果物
17 ごはん 魚の南焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 麦ごはん 鶏の照焼 煮物・和え物 味噌汁 果物	19 麻婆ライス 春雨サラダ 青菜スープ フルーツ ポンチ	20 ロールパン 魚のフライ 野菜ソテー スープ 果物	21 ごはん・納豆 豚と野菜炒め 煮物 味噌汁 果物	22 煮込みうどん がんもの煮物 和え物 果物 ヨーグルト
24 人参ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	25 ごはん 豚カツ 野菜ソテー すまし汁 果物	26 カレーライス 大根サラダ 野菜スープ 果物	27 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	28 トースト グラタン サラダ 野菜スープ 果物	29 オムライス 野菜ソテー スープ 果物
31 ごはん 魚の香味焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	同日				

急いでお知らせ!!

食中毒にご注意!!

今年4月にもう夏の日があり、急に気温の高い日が増え、気温差に体が慣れていない。食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも十分注意をお願いします。

食中毒予防の基本は「手洗いで!!」

『夏も近づくハハ八夜』というわが国の茶摘みの季節、新茶がスタート。ハハ八夜は、立春から数えてハハ八日目の日。農家は種まきを始めると同時に、新茶にはカテキン、ビタミンCが豊富で、がん予防に効果的。