

きゅうしょくだより

5月号

～太陽の子保育園～

2005. 5. 1 kasuya

吹く風がさわやかになり、木々の緑がひととき鮮やかになり、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等をなるべく取り入れるよう心がけています。

5月5日はこどもの日

端午の節句に柏餅、その理由とは…

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にこだわりがあるのです。

柏の木…は、落葉樹の一種なのですが、他の落葉樹とはちょっと違うのです。

冬になると葉が枯れるのは、他の落葉樹と同じですが、すぐには葉が落ちないで冬を越し新芽が出る春を迎えて、はじめてハラリと葉を落とすのです。これが昔の人には、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とから、柏餅は節句には欠かせないものになったようです。



給食では11日のこどもの日お祝い会の日のおやつに、柏餅を出す予定です

旬(しゅん)のもの



グリンピース

給食ではやや嫌われもの?! のグリンピース。旬は春なんですよ。

グリンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆

↑
えんどう豆

↓
キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にする

Q. なぜ冷凍や缶詰が多いのでしょうか??

A. 豆の緑色は、豆に存在する葉緑素によるもので、葉緑素は酵素や日光により酸化脱色されるので、生産量の大部分は缶詰や冷凍に加工されています。

じゃがいも

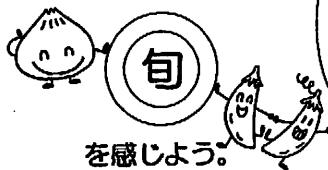
コロコロの「新じゃがいも」も、この時期の味です。

じゃがいもには、ビタミンB1、Cが多く、丸ごとだと加熱してもビタミンCが壊れにくいのです。

青い皮は食べない

「いつでもあるから食べたい物を選ぶ」のではなく、「旬のものを優先して食べる」という食生活を心がけましょう。

食べものから



旬を感じよう。

旬…という言葉はよく

耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出るので、比較的安く入手できます。



給食の献立紹介

かんたんおやつ♪

白玉だんご (5人分)

- <材料>
- ・白玉粉 75g (3/5カップ)
 - ・絹ごし豆腐 75g (1/4丁)
 - ・しょうゆ 大さじ1弱
 - ・さとう 大さじ1+1/2弱
 - ・水 1/5カップ
 - ・片栗粉 小さじ1弱



<作り方>

- ①豆腐の水分で白玉粉をねって、みみだぶくらいのかたさにする。
- ②沸騰した湯に丸めた白玉を入れ、茹でる。浮いていたら水にとる。
- ③たれを作りかける。
(*きなこや小豆あんをかけても)



セサミトースト (4人分)

- <材料>
- ・食パン 2枚
 - ・マーガリン 小さじ2
 - ・はちみつ 小さじ1強
 - ・白すりごま 小さじ2

香ばしくておいしいよ!

<作り方>

- ①マーガリン、はちみつ、すりごまを混ぜパンにぬる。
- ②オープン (又はトースター) でこんがり焼く。
(*給食では、はちみつのかわりに三温糖を使っています)



きゅうしょくメニュー

★今月の献立の中から、ご家庭でも簡単にできて、おいしいメニューを紹介します。

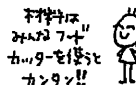
高野豆腐のそぼろごはん (幼児5人分=大人2人+子ども2人分)

- <材料>
- ・米 1.7合
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・醤油 小さじ1/2
 - ・酒 小さじ1/2
 - ・サラダ油 小さじ1強
 - ・人参 1/3本
 - ・鶏挽肉 100g
 - ・長葱 1/5本
 - ・たけのこ 30g
 - ・高野豆腐 11/4ヶ
 - ・干しいたけ 1枚
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・醤油 大1、小1
 - ・酒 小さじ1弱

<作り方>

- ①米はといて、調味料を入れて炊いておく。
- ②高野豆腐、干しいたけはぬるま湯でもどす。
- ③材料はすべてみじん切りにする。
(高野豆腐はフードカッターがあると簡単にできます)
- ④かたい野菜から炒め、高野豆腐も入れ、火が通ったら調味する。
- ⑤炊き上がったごはんにかける。

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもの。



★7日は遠足、お弁当持参です★

さわやかな青空の下、元気に遊んだ後のみんなで食べるお弁当の味は最高においしいと思います。心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちとともに味わってほしいです。



けれども…急に暑くなってきたので**食中毒には注意を!!**

今年は4月にもう夏日があり、急に気温が高い日が増え、気温差に体力も低下ぎみ…こんなときは食中毒が発生しやすいです。お弁当もいたみやすいものは避け、保冷材を使うなど工夫して持参しましょう。

～調理保育～

今月は、くまぐみ、らいおんぐみで調理保育をします。

★くまぐみ…17日(月) たまごボーロ
★らいおんぐみ…19日(木) フルーツポンチ

らいおんぐみでは、6月の調理保育でサンドイッチを作る予定です。そのための包丁の練習を5月の調理保育で行います。
*当日エプロン 三角巾を忘れずに。

平成17年 5月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	ドライカレー ごぼうサラダ おおむぎ(押麦) 白菜とブロッコリーのチキンスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 なたね油 じゃがいも オレンジ	豚ひき肉 ボンレスハム 鶏若鶏肉モモ	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん 干しぶどう グリーンピース	さつまいもパイ(揚げ) 牛乳 牛乳・(菓子)
6	ごはん あじフライ 肉じゃが 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 じゃがいも しらたき	まあじ たまご 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 カットわかめ	玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう りよくとうもろやし ねぎ	カリカリトースト 牛乳 牛乳・(菓子)
9	中華丼 春雨サラダ にらたまスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) たまご うずら卵(水煮) ボンレスハム 木綿豆腐 たまご	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん はくさい チンゲンツァイ 干し椎茸	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳 牛乳・(菓子)
10	ぶどうパン 鶏レバーのカレー揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ いちご	ぶどうパン かたくり粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 わんたんの皮	鶏肝臓(生) 豚モモ(脂身付き)	にんにく(りん茎) きゅうり りんご にんじん 干し椎茸 ねぎ	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳 牛乳・(菓子)
11	ごはん 豚の西京焼き 豚の煮物 磯和え(わか草、コーン) 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 とうもろこし(冷)	さわら 油揚げ 焼きのり	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん さやえんどう ほうれんそう だいこん	栞餅 飲むヨーグルト 牛乳・(菓子)
12	食パン(卵・バター) 鶏肉のアップルソース焼き ブロッコリー野菜ソテー トマトのスープ グレープフルーツ	食パン いちごジャム(低 ソフトタイプマー 三温糖 無塩バター とうもろこし(冷)	鶏若鶏肉モモ ショルダーペーコ たまご	りんご(缶詰) にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱 ごまつな	羊だんご 牛乳 牛乳・(菓子)
13	山菜うどん 里芋のそぼろ煮 野菜のごま味噌和え バナナ	うどん(ゆで) なたね油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉	にんじん はくさい ほんしめじ えのきたけ 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで)	とうふドーナツ 牛乳 牛乳・(菓子)
14	ごはん ぎんだらの煮付け れんごんのきんぴら 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ニラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	ぎんだら かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが れんこん にんじん ほうれんそう はくさい にら	菓子・果物 牛乳 牛乳・(菓子)
16	ピースごはん 揚げ餃子 さつま芋の炒め煮 三色ナムル 味噌汁(ごまつな) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 ぎょうざの皮 なたね油 さつまいも	豚ひき肉 生揚げ	グリーンピース 玉葱 キャベツ ねぎ にら にんにく(りん茎)	カルピスゼリー・菓子 牛乳・(菓子)
17	ホットドック かぼちゃのチーズ焼き フレンチサラダ わかめスープ メロン	ロールパン なたね油 パン粉(乾燥) さつま芋	ウィンナー ボンレスハム ヨーグルト(全脂 クリーム(乳脂肪) プロセスチーズ 木綿豆腐)	西洋かぼちゃ 温州蜜柑缶詰(果 糖) キャベツ きゅうり 玉葱 チンゲンツァイ	くるみ入りたらしもち 牛乳 牛乳・(菓子)
18	ごはん めだいの香味焼き 五色煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(豆腐・わかめ) あまなつ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 板こんにやく	焼きたけのこ かつお加工品 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) ごぼう にんじん たけのこ	大豆とわらびの ヨーグルト 牛乳・(菓子)
19	クリームスバゲティ グリーンサラダ カブとえのきのスープ バナナ	スバゲティ なたね油 とうもろこし(冷 無塩バター 薄力粉 とうもろこし缶詰)	鶏若鶏肉モモ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) 生わかめ	玉葱 にんじん ぶなめじ ブロッコリー アスパラガス きゅうり	菓子 牛乳 牛乳・(菓子)
20	ひじきごはん 白身魚の変わりソース じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	ひじき 油揚げ まがれい	干し椎茸 にんじん 玉葱 ごぼう さやいんげん ごまつな	ジャムサンド・牛乳 牛乳・(菓子)



21	ごはん・納豆 生揚げの中煮 春雨きゅうり 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶)	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	チーズドック 牛乳・(菓子)
23	ハヤシライス(麦飯) 大根サラダ チンゲン菜のスープ あまなつ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) クリーム(乳脂肪) かつお加工品(か 木綿豆腐)	にんにく(りん茎) 玉葱 かつかお加工品 にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	お好み焼き 牛乳 牛乳・(菓子)
24	ぶどうパン チーズオムレツ フライドポテト 春野菜のスープ オレンジ	ぶどうパン なたね油 フライドポテト	鶏若鶏肉ひき肉 プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳 豚モモ(脂身付き)	玉葱 さやいんげん たけのこ(ゆで) にんじん キャベツ さやえんどう	牛乳・(菓子) 白玉だんご 牛乳
25	ごはん 鮭の照焼き 五目豆煮 干煎煮 味噌汁(なす・わか) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 板こんにやく 三温糖	しろさけ 大豆(国産、乾) こんど 油揚げ かつお加工品(か 玉葱)	にんじん ごぼう 干し椎茸 はくさい ほうれんそう 玉葱	チーズ・菓子 牛乳 牛乳・(菓子)
26	ライ麦パン 鶏のコーンフレーク揚げ マカロニサラダ ブロッコリーのスープ メロン	ライ麦パン かたくり粉 コーンフレーク なたね油 マカロニ	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 たまご 木綿豆腐)	にんじん きゅうり キャベツ たまご 玉葱 ブロッコリー メロン	ショートケーキ(手作り) 牛乳・(菓子)
27	けんちんうどん がんとん煮つけ さといも 野菜の甘酢和え バナナ	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにやく 三温糖 ごま(すりごま)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ がんとん	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごまつな きゅうり しょうが にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳・(菓子)
28	ごはん めかじきの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(さつま芋) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 とうもろこし(冷)	めかじき さつま揚げ 油揚げ 焼きのり	クロワッサン 牛乳 牛乳・(菓子)	
30	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜のナムル 味噌汁(わかめ・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 ごま油	鶏若鶏肉ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご あおのり 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで) ごまつな りよくとうもろやし	オートミールクッキー 牛乳 牛乳・(菓子)
31	チーズサンド ウィンナーソーテー リンゴサラダ コーンチャウダー バナナ	食パン ソフトタイプマー ウィンナー 無塩バター コーンチャウダー 牛乳	プロセスチーズ ウィンナー ベーコン 牛乳	玉葱 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご にんじん	おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳・(菓子)

☆☆☆食献立表☆☆☆

月	火	水	木	金	土
2 朝食のみ	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 朝食のみ	7 えんそく
9 ごはん 豚のかばやき 煮物・和え物 味噌汁 果物	10 Sバグティ ミートソース ツナサラダ 野菜スープ 肉類・和え物 味噌汁 果物	11 カレーライス 大豆サラダ 野菜スープ 果物	12 ごはん 魚の照焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	13 ごはん ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁 果物	14 オムライス ポテトサラダ 白米スープ 果物 ヨーグルト
16 ごはん(別炊) カトリチキン 7加野菜ソテー かぶスープ 果物	17 ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	18 三色ごはん 和え物 すまし汁 味噌汁 果物	19 ごはん 煮魚 金平・和え物 味噌汁 果物	20 ごはん ポークピカタ 野菜ソテー コーンスープ 果物	21 朝食のみ
23 わかめごはん 魚の香味焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	24 ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 味噌汁 果物	25 焼きそば かぼちゃサラダ たまごスープ フルーツ	26 ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	27 朝食のみ	28 チャーハン シウマイ サラダ 野菜スープ 果物
30 ごはん 鮭のごま焼き 煮物・和え物 すまし汁 果物	31 煮込みうどん つくねの照焼き 和え物 味噌汁 果物	*献立は都合により変更する場合があります。 *延長保育の朝食は、おにぎり(又はパン等)+果物(ヨーグルト等) がつぎます			

~5月の平均栄養価~

*エネルギー
 幼児 594kcal
 乳児 576kcal
 *たんぱく質
 幼児 22.7g
 乳児 22.0g



午前のおやつについて

乳児は、午前中のおやつは牛乳のみになり、午前中お散歩等で活動量の増える場合にはおやつを入れます。昼食まで元気にすごせるよう朝食をしっかり食べて登園してください。