

# 5月 給食だより

今月の目標 食べ物の名前に興味を持ち楽しく食べよう！！

令和2年 5月 幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	献立名	離乳食	離乳食	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 金	ナポリタン ブロッケーサラダ ほうれん草のスープ	りんご	お粥 ナポリタン風 茹で野菜 ほうれん草のスープ	りんご	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ベーコン ブロッコリー チーズ ちくわ 卵 しめじ ほうれん草	お茶 焼きおにぎり 煮干し	627	
2 土	ご飯 チキンカレー 福神漬け 大豆和え	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 大豆和え すまし汁	バナナ	鶏肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー	牛乳 あんぱん	615	
7 木	筍ご飯 タラフライ 酢の物 お吸い物	いちご	お粥 たら煮付け お浸し お吸い物	いちご	たら しらす干し 卵豆腐 かまぼこ 胡瓜 わかめ もやし ミニトマト みつ葉	オレンジパバロアゼリー	597	
8 金	みそラーメン 花シュウマイ トマト	りんご	お粥 野菜のそぼろ煮 トマト 野菜スープ	りんご	豚肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 人参 キャベツ コーン もやし きくらげ にら 玉ねぎ 葱	牛乳 さつまいもスティック	630	
9 土	ロールパン クリームシチュー ゆで卵 野菜サラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 ロールパン じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	580	
11 月	ご飯 八宝菜 納豆 春雨スープ	オレンジ	お粥 豚肉と野菜のあんかけ 納豆 スープ	オレンジ	豚肉 えび いか なると 納豆 春雨 白菜 人参 椎茸 たけのこ きくらげ 青梗菜 葱	牛乳 ほうれん草どら焼き	608	
12 火	ご飯 厚揚げのひき肉詰め 胡瓜の塩昆布和え 鶏汁	パイナップル	お粥 豆腐のそぼろ煮 茹で野菜 鶏汁	バナナ	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 高野豆腐 胡瓜 塩昆布 ごぼう 人参 乾燥椎茸 葱	キャロットゼリー クッキー	598	
13 水	ご飯 レバーのから揚げ キャベツのしらす和え 千切り野菜汁	キウイ	お粥 豚レバーのペースト しらす和え 野菜汁	キウイ	豚レバー しらす干し キャベツ 人参 大根 糸コン ねぎ ミニトマト ごぼう	牛乳 ポップコーン	578	
14 木	ご飯 あじのムニエル ジャーマンポテト ミネストローネ	もも	お粥 あじ煮付け 粉ふき芋 ミネストローネ	バナナ	あじ ウィンナー じゃが芋 玉ねぎ パセリ トマト 人参 キャベツ	手作りプリン	613	
15 金	わかめうどん ちくわの磯部揚げ トマト	いちご	お粥 あんかけうどん トマト すまし汁	いちご	鶏ガラ かまぼこ ちくわ さつま芋 わかめ 葱 トマト	牛乳 南瓜チーズ餅	619	
16 土	ご飯 ツナカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 ツナじゃが煮 茹で野菜 野菜スープ	バナナ	ツナ水煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 人参 レーズン コーン缶 ミニトマト 福神漬け	牛乳 ゆで卵	568	
18 月	ご飯 巣ごもり卵 金平ごぼう 小松菜のみそ汁	オレンジ	お粥 豆腐のあんかけ 人参の柔らか煮 みそ汁	オレンジ	卵 ベーコン キャベツ ごぼう 人参 糸コン 小松菜 厚揚げ わかめ 葱	牛乳 人参蒸しパン	625	
19 火	ご飯 マカロニグラタン キャベツのサラダ オニオンスープ	キウイ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮物 スープ	キウイ	鶏肉 えび バター チーズ ツナ缶 ベーコン キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜	フルーツヨーグルト	618	
20 水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 玉ねぎのみそ汁	パイナップル	お粥 肉豆腐 南瓜煮 玉ねぎのみそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 人参 わかめ	牛乳 お菓子	579	
21 木	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	もも	お粥 魚の煮付け 白和え 大根のみそ汁	オレンジ	鯖 豆腐 油揚げ ほうれん草 人参 大根 トマト	牛乳 お菓子	610	
22 金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	りんご	お粥 焼うどん 茹で野菜 わかめスープ	りんご	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 胡瓜 セロリ 椎茸 わかめ 葱	ジョア 肉まん	578	
23 土	ロールパン さつま芋シチュー ツナオムレツ 温野菜	バナナ	お粥 鶏肉とさつま芋の煮物 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 バター ツナ缶 卵 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ ミニトマト	ヨーグルト せんべい	576	
25 月	ご飯 親子煮 ひじきのサラダ 若竹汁	オレンジ	お粥 ささみの野菜あん 茹で野菜 みそ汁	オレンジ	鶏肉 卵 玉ねぎ みつ葉 ささみ ひじき 乾燥椎茸 ブロッコリー パプリカ たけのこ わかめ	お茶 カルシウムおにぎり	598	
26 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこ汁	パイナップル	お粥 肉じゃが煮 ごま和え なめこ汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 大根 なめこ 葱	牛乳 ホットケーキ	618	
27 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ 白菜のスープ	キウイ	お粥 麻婆豆腐 もやしのサラダ 白菜のスープ	キウイ	豚ひき肉 豆腐 乾燥椎茸 人参 葱 にら もやし 胡瓜 白菜 玉ねぎ 春雨	牛乳 もちもちお焼き	573	
28 木	ご飯 鮭フライ 千切りキャベツ みぞれ汁	もも	お粥 鮭のあんかけ 茹で野菜 みぞれ汁	バナナ	鮭 キャベツ トマト 人参 大根 厚揚げ 豚肉 えのき 葱	豆乳プリン クラッカー	593	
29 金	きつねうどん 五目鶏つくね トマト	りんご	お粥 鶏つくね風 トマト うどん	りんご	うどん 鶏ガラ 油揚げ かまぼこ 豆腐 鶏ひき肉 卵 玉ねぎ 人参 枝豆 ひじき トマト	スキムココア カリカリ野菜バー	578	
30 土	ご飯 きのかカレー 福神漬け シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 スープ	バナナ	豚肉 えび いか じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー パプリカ 胡瓜	牛乳 マカロニきな粉	613	

## お家時間を楽しもう♪

新型コロナウイルスの影響で外出自粛となっていますが、親子で一緒に料理やお菓子作りに取り組んでみてはいかがでしょうか♪  
 ついつい一人でやったほうが早いからと避けてしまっている人も多いのではないのでしょうか…

今こそキッチンに一緒に立つチャンスです。食材を洗うなど簡単なお手伝いや、餃子・ハンバーグ作りなら一緒に形を作ったりして楽しんでみるのも良いですね。料理をしながら『今は〇〇がおいしい季節なんだよ』と旬の食材の話をしたり、子供と一緒に過ごすお家時間を楽しんでみましょう！！

## 簡単パリパリピザ

- 材料  
 ♥餃子の皮 ♥ケチャップ ♥ウィンナー ♥ピーマン(好きな野菜)  
 ♥とろけるチーズ
- 作り方  
 ① 餃子の皮にケチャップを塗り、スライスにカットしたウィンナー・ピーマンをのせる。さらにその上にチーズをのせる。  
 ② オーブンで①をチーズが解けるまで焼く。(テフロン加工のフライパンやホットプレートで焼いてもいいです。)

保育園での人気メニューです。親子クッキングにお勧めの簡単おやつです。ぜひ作ってみて下さいね♪

エネルギーは3歳以上児の目安です

## 午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。  
 1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます

## 離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

