

# 5月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
昼食	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレー) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 おくらの和え物 ▲おくら ▲えのき ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 酢豚風 ■じゃが芋 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ▲キャベツ ▲パイン缶 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酢 塩 生姜 片栗粉 ゼリー りんごゼリー スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲南瓜 ●味噌 さば節	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油 五目煮 ▲人参 ■こんにやく ●大豆 ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲昆布 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き ●太刀魚 (0-1歳カレー) こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 親子遠足(全園児お弁当日)	ご飯 ■米 タンドリーチキン ●鶏肉 にんにく 生姜 ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	
	0歳	フライドポテト	りんご 野菜入りせんべい	りんごの 水ようかん	石垣まんじゅう	バナナ あられ	黒糖 豆乳蒸しパン	オレンジ ベビーせんべい	あられ かぼちゃポーロ	フルーツポンチ	りんご ハイハイ
1歳		りんご ほしのおせんべい			バナナ あられ		オレンジ きな粉せんべい	あられ おせんべいサラダ味		りんご きな粉せんべい	メロン あられ
2歳	(じゃが芋 塩 油)	りんご ほしのおせんべい	(りんごジュース 白あん 寒天)	(さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	バナナ ベジタブルせんべい	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	オレンジ きな粉せんべい	あられ おせんべいサラダ味	(みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	りんご きな粉せんべい	メロン あられ
3-5歳		りんご お星さませんべい	めざし (0・1歳はなし)		バナナ 集中カウの花あげ		オレンジ つぶせん	あられ おせんべいしょうゆ味		りんご きな粉せんべい	メロン こめ棒
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	542Kcal	575Kcal	590Kcal	590Kcal	541Kcal	553Kcal	534Kcal		517Kcal	553Kcal	536Kcal
たんぱく質	26.9g	14.7g	29.0g	15.4g	22.6g	25.1g	22.9g		19.3g	13.2g	25.5g
脂質	16.6g	15.3g	17.5g	8.5g	11.6g	13.1g	14.6g		15.0g	16.7g	11.2g
炭水化物	70.8g	84.4g	76.7g	11.6g	73.2g	80.9g	62.2g		73.5g	73.9g	72.5g
食塩相当量	2.2g	1.0g	2.2g	2.4g	1.6g	3.0g	1.9g		0.9g	0.7g	1.8g

## 5月5日は「端午の節句」

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



## 豆類が旬です！

グリーンピースやさやえんどう、そらまめの美味しい季節となりました。独特の香りや風味があるそらまめ。鮮度が落ちやすいので、さやから出したらすぐに調理をしましょう！ビタミンB群やC、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしても美味しく食べられますよ。

《今月の旬の食材》 絹さや じゃが芋 玉ねぎ アスパラ メロン