

5月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

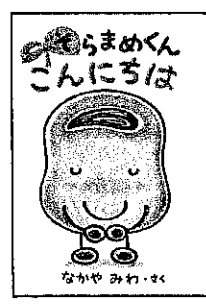


認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)					
		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			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			
01月	ごはん、もやしのスープ、チャブ チュ、大根とツナのサラダ、くだもの	◎米粉、ほろさめ、◎砂糖、 油、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま 油、米	◎牛乳、◎豆乳、牛肉(肩)、ツナ 油漬缶、◎牛乳	くだもの、もやし、だいこん、にん じん、たまねぎ、ピーマン、コーン 缶、えのきたけ、干しいたけ、 カットわかめ	◎牛乳、◎牛乳、◎ 米粉のココアケーキ	18 木	お誕生日会・ふるさと給食 ごはん、ゴロゴロベーコンのミルク スープ、魚のフライ、南瓜のサラダ、 お楽しみデザート	じゃがいも、マヨネーズ、◎砂糖、 パン粉、油、小麦粉、米粉、米	◎牛乳、豆乳、たら、ベーコン、 卵、ウインナー、バター、◎牛乳	◎りんご、◎もも缶、◎みかん 缶、◎パイナップル、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、コーン(冷凍)、 きゅうり、しめじ	◎牛乳、◎牛乳、◎ フルーツポンチ	
02火	ごはん、みそ汁、ハンバーグ、パンサ ンズ、くだもの	さといも、◎コーンフレーク、◎ 油、パン粉、油、三温糖、砂糖、 ごま油、米	◎牛乳、牛ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、ハム、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、◎牛乳、◎ マシュマロサクサク ボール	19 金	絵本給食 ごはん、なめこのみそ汁、チンジャオ ロース、そらまめのかきあげ、くだも の	◎米、小麦粉、ごま油、◎ごま、 片栗粉、米	牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、油揚げ、◎しらす干し、し らす干し、卵、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、なめこ、もや し、ピーマン、にんじん、そらま め、◎うめ干し	◎牛乳、◎お茶、◎ 梅じゃこおにぎり	
06土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨー グルト	米粉、砂糖、油、米	◎牛乳、◎調製豆乳、牛肉(肩)、 ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、みかん缶、に んじん、えのきたけ、しめじ	◎牛乳、◎牛乳、◎ ムース	20 土	ごはん、わかめのスープ、ピピンパ、 くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、◎セラチン、 ◎牛乳	◎オレンジ濃縮果汁、くだもの、 もやし、ごまつな、にんじん、ね ぎ、カットわかめ、しょうが、にん じく	◎牛乳、◎牛乳、◎ ゼリー	
08月	ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、 きんぴらごぼう、くだもの	じゃがいも、◎白玉粉、しらたき、 ごま油、ごま、砂糖、米	◎牛乳、さけ、◎ゆであずき缶、 ◎木綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	くだもの、ごぼう、にんじん、たま ねぎ、いんげん、ごまつな	◎牛乳、◎牛乳、◎ あずき豆腐団子	22 月	ごはん、コンソメスープ、鶏肉ソテー トマトソース、ブロッコリーと人参の和 え物、くだもの	じゃがいも、◎コーンスターチ、 ◎小麦粉、◎粉糖、油、片栗粉、 砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、か つお節、◎牛乳	くだもの、ホールトマト缶詰、たま ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピーマン、ねぎ、にんにく	◎牛乳、◎牛乳、◎ ほろほろクッキー	
09火	ごはん、豚汁、すりみだんご、おかか 和え、くだもの	◎米粉、◎砂糖、◎油、油、片栗 粉、ごま油、米	◎牛乳、いわし、◎豆乳、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、◎牛乳	くだもの、だいこん、キャベツ、に んじん、◎バナナ、ほうれんそう、 ごぼう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ	◎牛乳、◎牛乳、◎ もちりバナナケ ーキ	23 火	ごはん、すまし汁、白身魚のバター 焼き、根菜の炒め煮、くだもの	板こんにやく、さといも、油、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、たい、木 綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、バ ター、◎セラチン、◎牛乳	くだもの、◎りんご濃縮果汁、だ いこん、◎もも缶、◎みかん缶、 ◎パイナップル、にんじん、たま ねぎ、干しいたけ	◎牛乳、◎飲む ヨーグルト、◎フ ルーツゼリー	
10水	ごはん、豆乳スープ、鶏のレモン焼 き、はっすん、くだもの	◎米、板こんにやく、油、片栗 粉、砂糖、米	鶏もも肉、豆乳、◎鶏もも肉、◎ 油揚げ、◎牛乳	くだもの、はくさい、だいこん、ご ぼう、たまねぎ、にんじん、えのき たけ、◎しめじ、いんげん、◎に んじん、◎ごぼう、レモン果汁、干 しいたけ	◎牛乳、◎お茶、◎ かやく御飯	24 水	広島郷土料理 ごはん、尾道ラーメン、具の肉じゃ が、瀬戸内レモンドレッシングサラ ダ、くだもの	じゃがいも、ゆでそば、◎小麦 粉、◎砂糖、しらたき、油、砂糖、 米	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、豚肉 (ばら)、◎卵、ハム、◎バター、◎ 牛乳	くだもの、キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、コーン缶、きゅう り、さやえんどう、◎レモン、ね ぎ、レモン、カットわかめ、干し いたけ	◎牛乳、◎牛乳、◎ 瀬戸内レモンケ ーキ	
11木	ごはん、すまし汁、赤魚の西京焼き、 ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、米、マヨネーズ、◎片 栗粉、◎米粉、◎マッシュポテト、 ◎油、油、砂糖	◎牛乳、あかうお、卵、◎ウイン ナー、米みそ(淡色辛みそ)、ウイ ンナー、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、こ まつな、コーン(冷凍)、きゅうり、 カットわかめ	◎牛乳、◎牛乳、◎ ボンデケーキ	25 木	ごはん、みそ汁、さけのサラダ焼き、 にんじんしりしり、くだもの	◎米、じゃがいも、マヨネーズ、 油、ごま、◎砂糖、米	さけ、◎鶏ひき肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、にんじん、だいこん、ク リームコーン缶、たまねぎ、さやえ んどう、ねぎ、切り干しだいこん、 ◎あおのり	◎牛乳、◎お茶、◎ とりそばおにぎり	
12金	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライ ス、ゆで豚のマリネ、くだもの	◎食パン、じゃがいも、米粉、 油、砂糖、ごま油、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、鶏も も肉、豚肉(肩)、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、こ まつな、クリームコーン缶、にんじ ん、きゅうり、◎いちごジャム、に んにく	◎牛乳、◎飲む ヨーグルト、◎ジャ ムサンド	26 金	幼児組親子遠足					
13土	ごはん、みそ汁、豚丼、くだもの	◎米粉、◎砂糖、◎油、油、片栗 粉、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆 乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛 乳	くだもの、たまねぎ、もやし、こま つな、◎かぼちゃ、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、カットわかめ、に んにく、しょうが	◎牛乳、◎牛乳、◎ もちもちかぼちゃ ケーキ	27 土	ごはん、中華スープ、スタミナ中華あ んかけ丼、くだもの	片栗粉、油、ごま油、ごま、米	◎牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、 ◎牛乳	はくさい、くだもの、だいこん、に んじん、たまねぎ、コーン缶、ね ぎ、しょうが、干しいたけ、カッ トわかめ、にんにく	◎牛乳、◎牛乳、◎ ガトーショコラ	
15月	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、ベーコンエッグ、 フライドポテト、キャベツのツナあえ、 くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、 油、米	◎牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬 缶、かまぼこ、◎牛乳	くだもの、はくさい、キャベツ、に んじん、◎いちごジャム、えのき たけ、ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎牛乳、◎ いちごのむしまん じゅう	29 月	食育の日 ごはん、カレーライス、サラダ、くだ もの	じゃがいも、マヨネーズ、米粉、 油、◎黒ごま、◎ごま、◎グラ ニュー糖、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ウイン ナー、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン(冷凍)、きゅう り、ごぼう、にんにく、しょうが	◎牛乳、◎牛乳、◎ セサミパイ	
16火	ごはん、みそ汁、たらの磯辺揚げ、 ひじきと大豆の煮物、くだもの	◎フランスパン、油、米粉、◎砂 糖、片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、たら、蒸し大豆、米みそ (淡色辛みそ)、◎バター、◎きな 粉、油揚げ、ちくわ、◎牛乳	くだもの、かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、さやえんどう、ひじき、ね ぎ、あおのり	◎牛乳、◎牛乳、◎ きなこラスク	30 火	ふるさと給食 ごはん、おかず汁、豚とたけのこの みそ炒め、玉ねぎドレッシングサラ ダ、くだもの	◎じゃがいも、板こんにやく、◎ 油、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘 みそ)、鶏もも肉、ちくわ、◎牛乳	くだもの、たけのこ(ゆで)、にん じん、たまねぎ、はくさい、きゅう り、ブロッコリー、しめじ、えのき たけ、いんげん(ゆで)、コーン缶、 しょうが	◎牛乳、◎牛乳、◎ カレーフライドポテ ト	
17水	ごはん、ビーフンスープ、肉団子と野 菜のホクホク煮、なます、くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、片栗粉、 ビーフン、◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎ バター、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、くだもの、にんじん、た まねぎ、◎かぼちゃ、こまつな、 ねぎ、しょうが	◎牛乳、◎牛乳、◎ パンパキンソフトク ッキー	31 水	ごはん、みそ汁、あじフライ、スパゲ ティーのサラダ、くだもの	◎砂糖、パン粉、マヨネーズ、ス パゲティ、小麦粉、油、オリーブ 油、米	◎ヨーグルト(無糖)、あじ、◎生ク リーム、米みそ(淡色辛みそ)、ウ インナー、卵、◎セラチン、◎牛 乳	くだもの、だいこん、かぼちゃ、 キャベツ、◎ブルーベリージャ ム、きゅうり、にんじん、ねぎ、◎レ モン果汁、カットわかめ	◎牛乳、◎お茶、◎ レアヨーグルトケ ーキ	

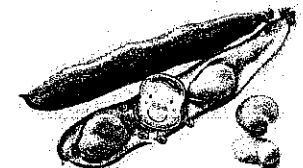
えほん給食はじまるよ!

今年度は、月に1回、えほん給食を実施します。
 えほん給食の日は、その月のテーマとなる絵本にちなんだ
 メニューを昼食に提供しています♪
 絵本の中に出てきた料理や食べ物を本当に食べられちゃう!
 そんなワクワクする取り組みです(≧≦)/
 えほん給食で感じたワクワクをきっかけで、
 子どもたちが「食べたい!」「食べるの大好き!」「絵本を読むのが好き」
 という気持ちがどんどん大きく育ってくれたら...と思います♪
 5月のえほん給食は「そらめくくんごんにちは」です。
 お楽しみに!



~そら豆の栄養~

たんぱく質と炭水化物(糖質)が
 主成分です。糖質のうち、約7割は
 デンプンです。
 疲労回復を促進するビタミンB1、
 粘膜細胞の保護・再生に役立つビタミ
 ンB2が豊富です。カリウム、鉄、亜
 鉛、銅などのミネラル類も多く含まれ
 ています。



ふるさと給食

- 材料(4人分)
- 豚肉・・・60g
 - たけのこ・・・100g
 - 厚揚げ・・・1枚
 - こんにやく・・・1/2枚
 - 人参・・・1/4本
 - いんげん・・・4本
 - 味噌・・・24g
 - 砂糖・・・6g
 - みりん・・・12g

豚肉とたけのこのみそ炒め

- 作り方
- ①筒は、穂先はくし形に切り、根元は大きめの短冊にする。厚揚げは、横に半分に切り、1cm幅に切る。板こんにやく・人参は短冊に切る。
 - ②いんげんは、ななめ切にして、下茹でしておく。
 - ③鍋に油を入れておろし生姜を炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
 - ④豚肉の色が変わったら、①を加えて炒める。
 - ⑤味噌・砂糖・みりんを混ぜ合わせ、④に加えて調味する。
 - ⑥②を加えて炒め合わせる。

~認定こども園・保育所 せらのふるさと給食~

子育て世代食育推進事業にて、世羅町の
 地場産物を積極的に使用して地産地消を推
 進し、食に関する興味や関心を高める働き
 に取り組んでいます。

今月のせら食材
ベーコン・たけのこ

- ・ごろごろベーコンのミルクスープ
- ・ベーコンエッグ
- ・豚肉とたけのこのみそ炒め