

5月の献立表

かほくあい子ども園

日	曜	おやつ		赤い食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物		
		未摘果 以上周 (歳-2歳) 午前	未摘果 以上周 (歳-4歳) 午後					
1	金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ひじきの和風サラダ ミートロト ワンタンヌーゴ	牛乳 せんべい	牛乳 甘食	牛乳 きなこサンド	どろろ、ぶたにく えび、ひじき かにかま、なると	ごはん マヨネーズ、ごま ワンタンの皮	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまご、ちやし
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替え休日						
7	木	カレーライス (以上児…福神漬) 春雨サラダ ショップ いらこ	オレソシジュース	牛乳 チーズちぢみ	牛乳 チーズサンド	ぶたにく ハム シヨップ	ごはん じゃがいも はるさめ ごはん	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ちやし いちご
8	金	ごはん さまのみそ煮 五色和え 豆腐のみそ汁 オレソシ	牛乳 せんべい	牛乳 きなこサンド	牛乳 かつおぶし たらこ、わかめ	ぶたにく わかめ、なると チーズ	中華めん	きゅうり、ちやし、にんじん、ねぎ パチナ
9	土	焼きそば チーズ パチナ	飲むヨーグルト	牛乳 いちごケーキ	牛乳 わかめ、なると チーズ	ぶたにく わかめ、なると チーズ		
11	月	ごはん 厚焼き卵 五目煮 大根のみそ汁 オレソシ	牛乳 せんべい	牛乳 さつまいも煮シパン	牛乳 さつまいも煮シパン	たまご、ツチ ぶたにく あぶらあげ	ごはん ごま	パセリ、にんじん、ごぼう、さやいんげん ごんにゃく、だいこん、オレソシ
12	火	たけのこごはん 鶏肉の照り焼き ナスパテのマヨネーズサラダ 麺のすまし汁 セリ	牛乳 ビスケット	牛乳 パチナケーキ	牛乳 パチナケーキ	あぶらあげ ぶたにく わかめ	ごはん マヨネーズ	たけのこ、にんじん、さやえんどう ナスパテ、とうもろこし、しいたけ
13	水	ローレルパン 米粉と豆腐のハンバーグ フロッコリーのしよちゆマヨ ミートロト	ヨーグルト	牛乳 おにぎり (しらす)	牛乳 おにぎり (しらす)	たらこ、ぶたにく たまご	パン ばんこ マヨネーズ	たまねぎ、フロッコリー、たまご パセリ
14	木	ごはん 焼き鮭 ひじきの煮付け わらび汁 パチナ	牛乳 チーズ	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 にんじんケーキ	さけ、ひじき さつまあげ あぶらあげ	ごはん じゃがいも	しらす、にんじん、わらび、パチナ
15	金	ごはん 鶏のねぎソース ポテトサラダ ミートロト 小松菜のみそ汁	ヤクルト	杏仁豆腐	杏仁豆腐	さけ、ひじき さつまあげ あぶらあげ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまご、ごまつば
16	土	ナポリタンヌーゴ ワンタンヌーゴ パチナ	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ蒸シパン	牛乳 かぼちゃ蒸シパン	あぶらあげ チーズ	ごはん パチナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり しいたけ、パセリ、パチナ
18	月	ごはん 牛肉のしぐれ煮 鶏卵和え じゃが芋のみそ汁 セリ	牛乳 チーズ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ヨーグルトケーキ	きゅうり、ぶたにく のり わかめ	ごはん じゃがいも	ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう ちやし、にんじん
19	火	ごはん たらこの甘から揚げ フロッコリーのおかか和え はんぺんのみそ汁 パチナ	牛乳 せんべい	牛乳 よもぎ団子 (以上児) よもぎ団子 (未満児)	牛乳 よもぎ団子 (以上児) よもぎ団子 (未満児)	たらこ、おぶし はんにゃん、わかめ	ごはん	フロッコリー、とうもろこし、パチナ
20	水	きつねうどん きゅうり煮付け	牛乳 クエハース	牛乳 おにぎり (チーズおかか)	牛乳 おにぎり (チーズおかか)	あぶらあげ ヨーグルト	うどん さつまいも ごま	ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、にんじん
21	木	手作りの弁当の日	りんごジュース	ジュース せんべい	ジュース せんべい			
22	金	ごはん 鮭のみおひ焼き じゃがいもとぶきの煮物 なめこ汁 オレソシ	飲むヨーグルト	牛乳 蒸シカスデラ	牛乳 蒸シカスデラ	さけ、チーズ たらこ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	にんじん、パセリ、ぶき、なめこ ねぎ、オレソシ
23	土	チキンピラフ わかめヌーゴ チーズ パチナ	ヨーグルト	牛乳 パチナマフィン	牛乳 パチナマフィン	ぶたにく わかめ、なると チーズ	ごはん	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ねぎ、パチナ
25	月	ごはん 松風焼き にんじんシリシリ えのきたけわかめのみそ汁 パチナ	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ蒸シパン	牛乳 かぼちゃ蒸シパン	ぶたにく、たらこ たまご、ツチ あぶらあげ、わかめ	ごはん ばんこ ごま	ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり えのきたけ、パチナ
26	火	ごはん カレー肉じゃが おかひじきの和え物 豆腐のみそ汁 セリ	牛乳 チーズ	牛乳 麺のラスク	牛乳 麺のラスク	ぶたにく わかめ、なると たらこ、わかめ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	しらす、にんじん、たまねぎ さやえんどう、おかひじき、ちやし
27	水	ローレルパン 鮭のムニエルタルトソース フロッコリー 押麦ヌーゴ オレソシ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり	たまご はーこん	マヨネーズ おしおき、はるさめ	たまねぎ、パセリ、フロッコリー にんじん、しめじ、チンゲンサイ
28	木	わかめごはん マカロニサラダ ミートロト たまねぎのみそ汁	牛乳 チーズ	牛乳 パチナきなこ	牛乳 パチナきなこ	わかめ、ぶたにく ツチ、たまご	ごはん マヨネーズ	パセリ、きゅうり、きゅうり にんじん、たまご、たまねぎ
29	金	ごはん 五目納豆 ほったけの塩焼き パチナ 麺のすまし汁	ヤクルト	牛乳 シモンケーキ	牛乳 シモンケーキ	なるとろろ、たまご ツチ、わかめ	ごはん ごま、じゃがいも	きゅうり、にんじん、しいたけ パチナ
30	土	和風ヌーゴ パチナ	ヨーグルト	牛乳 プリンタルト	牛乳 プリンタルト	はーこん チーズ	ヌーゴ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ ほうれんそう、きゅうり、しいたけ、パセリ パチナ

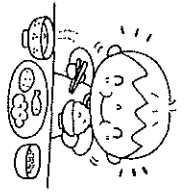
(平均栄養価) エネルギー: 544kcal ・ たんぱく質: 21.3g ・ 脂質: 17.3g ・ 塩分: 2.1g

※献立は都合により変更になる場合があります。
※21日(木)は手作り弁当をお願いします。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日を！！

- 朝ごはんを食べると…
- ☆頭が目覚める → 炭水化物は脳に必要なエネルギーのもととなります。
- ☆体が目覚める → 寝ている間に下がった体温が上昇します。
- ☆生活のリズムを作れる → お昼を食べるまで空腹に負けず元気に過ごせます。
- ☆うんちがしたくなる → 胃や腸が刺激されて、排便のリズムをつけることができます。

- 朝ごはんを食べるためには…
- ★ 食事の30分前には起こすようにしましょう！！
- ★ 大人も一緒に朝食を食べるようにしましょう！！



5月はただのこ、わらび、ぶきなど春の山菜が多く出てくる時期です。緑多い山形県でとれたものを給食にもたくさん取り入れていきたいと思ひます。

☆給食だより☆

新年度が始まって1か月となりました。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

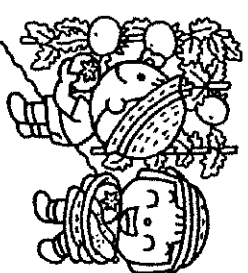
また、新生活の疲れが出てくるときでもあり、さまざまな感染症予防のためにも、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

《畑活動》

今年度もこども園の畑で、業務員の先生と一緒にたくさん野菜を育てていきたいと思っています。

昨年度 こども園の畑で収穫したもの…

- | | | |
|--------|---------|--------|
| ・じゃがいも | ・ラディッシュ | ・かぼちゃ |
| ・きゅうり | ・アスパラ | ・さつまいも |
| ・にんじん | ・トマト | ・ねぎ |
| ・なす | ・ミニトマト | ・だいこん |
| ・ピーマン | ・とうもろこし | ・はくさい |
| ・いんげん | ・すいか | など |
| ・たまねぎ | ・えだまめ | |



☆ こども園産、河北町産の野菜や果物をたくさん給食に使用していきたいと思っています。
(お米は、河北町産のはえぬきを使用しています。)

☆ご家庭にいる時間も増え、毎日の食事に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？
こども園で人気の献立をご紹介します。

☆和風きのこスパゲッティ☆

- <材料>
- ・スパゲッティ … 300g
 - ・玉ねぎ … 1個
 - ・ベーコン … 100g
 - ・しめじ … 1袋
 - ・えのきだけ … 1/2袋
 - ・ほうれん草 … 1/2袋
 - ・油 … 少々
 - ・バター … 15g (大さじ1)
 - ・しょうゆ … 60ml (大さじ4)
 - ・塩 … 少々

- <作り方>
- ① 玉ねぎはスパイアにし、しめじ、えのきはバラバラにする。
 - ② ベーコンは1cmくらいに切る。ほうれん草は2~3cmに切り、茹でておく。
 - ③ フライパンに油とバターを入れあたため、ベーコンとたまねぎ、きのこを炒める。
 - ④ 茹でたほうれん草を加えたら、塩こしょう、しょうゆで味を付ける。
 - ⑤ ④に茹でたスパゲッティを加え混ぜ合わせる。

☆芋もち☆

- <材料>8個分
- ・じゃがいも … 2個
 - ・片栗粉 … 40g
 - ・油 … 大さじ1
 - たれ
 - ・砂糖 … 6g (小さじ2)
 - ・みりん … 15g (大さじ1弱)
 - ・しょうゆ … 15g (大さじ1弱)

- <作り方>
- ① じゃがいもの皮をむき茹でる。
 - ② 柔らかくなったらつぶし、片栗粉とよく混ぜる。
 - ③ 8等分に丸めて平たく形を整える。
 - ④ フライパンに油をひき、両面こんがりと焼く。
 - ⑤ たれを加え、からめる。

※油で揚げても、もちもちしておいしいです。
また、ホットプレートでも
楽しくできそうですね♪