2021年度

5月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(土)	お弁当			
6(木)	ごはん タンドリーチキン アスパラとそら豆の胡麻マヨ和え えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 〇かしわ 〇ヨーグルト カレー粉 食塩 こしょう 濃口醤油 △ごま △三温糖 △マヨドレ □アスパラガス □そら豆 濃口醤油 〇豆みそ □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉	□オレンジ △黒ごまかりんとう 〇チーズ 〇牛乳	※ごま、小麦
7(金)	ごはん 魚の人参衣焼き きゅうりの酢の物 チンゲン菜の味噌汁	△精白米 〇カレイ △薄力粉 △油 □人参 食塩 〇じゃこ △ごま △三温糖 □きゅうり □わかめ □人参 濃口醤油 米酢 〇油揚げ 〇豆みそ □チンゲン菜 だし粉	黄な粉蒸しパン △ポップコーン □プルーン 〇牛乳	〇牛乳 〇小豆 〇黄な粉 △砂糖 △ホットケーキミックス （以上児） （未満児）
8(土)	中華ちゃんぽん	〇豚肉 △中華麺 △片栗粉 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん		
10(月)	磯うどん 切干大根 ボイルスナップエンドウ □オレンジ	〇豚肉 △うどん △油 □人参 □玉ねぎ □干し椎茸 □青ねぎ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉 〇油揚げ △油 △三温糖 □切干大根 □人参 濃口醤油 みりん だし粉 □スナップエンドウ 食塩	野菜蒸しパン♪ △大豆チップス 〇牛乳	△ホットケーキミックス 野菜ジュース
11(火)	ごはん 魚のステーキソースがけ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	△精白米 〇鱈 △薄力粉 △油 △三温糖 □玉ねぎ 食塩 米酢 濃口醤油 △じゃがいも △コーン △マヨドレ □キャベツ □人参 □きゅうり □グリンピース □みかん 〇油揚げ 〇豆みそ □小松菜 だし粉	□バナナ △海草せんべい 〇チーズ ほうじ茶	※小麦、えび、ごま
12(水)	たけのこごはん 筑前煮 豆腐ときのこの味噌汁	〇油揚げ △精白米 □たけのこ □椎茸 薄口醤油 みりん だし粉 〇竹輪 〇かしわ △じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油 □人参 □ごぼう □三度豆 だし粉 濃口醤油 みりん 〇木綿豆腐 〇豆みそ □えのき □しめじ だし粉	黒ごまのケーキ △紫芋チップ □プルーン 〇牛乳	〇卵 △バター △薄力粉 △黒ごま △砂糖 ベーキングパウダー （以上児） （未満児）
13(木)	ごはん かじきの治部煮♪ 小松菜のお浸し じゃがいもの味噌汁	△精白米 〇かじき △三温糖 △薄力粉 酒 濃口醤油 〇じゃこ □小松菜 □人参 みりん 濃口醤油 〇豆みそ △じゃがいも □玉ねぎ だし粉	□キウイフルーツ △カル鉄スティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
14(金)	ごはん ささ身フライ キャベツとパイナップルのサラダ♪ 豆腐ともやしの味噌汁	△精白米 〇ささ身 △薄力粉 △パン粉 △油 □ケチャップ □パセリ ウスターソース △油 □キャベツ □パイナップル □きゅうり □アスパラ 食塩 こしょう 米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ □もやし □玉ねぎ だし粉	ふのラスク △ねじりん棒 〇牛乳	△ふ △バター △砂糖 ※小麦
15(土)	お弁当			
17(月)	ビビンバ丼 かき玉スープ	〇豚肉 △精白米 △三温糖 △ごま △ごま油 △油 □ほうれん草 □人参 □もやし □りんご 酒 濃口醤油 みりん にんにく 生姜 米酢 〇卵 〇ハム △片栗粉 □玉ねぎ □人参 □えのき □ねぎ 中華だし 食塩 薄口醤油	じゃがいも焼き団子 △野菜せんべい 〇牛乳	〇チーズ △じゃがいも △コーン △薄力粉 △片栗粉 ※ごま
18(火)	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁	△精白米 〇かれい △パン粉 △油 カレー粉 食塩 〇油揚げ 〇大豆 △こんにゃく △三温糖 △油 □ひじき □人参 □もやし □絹さや 濃口醤油 だし粉 〇竹輪 〇豆みそ □キャベツ □しめじ だし粉	□オレンジ △ミレービスケット 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
19(水)	ミックスサンド ジャーマンポテト コーンスープ 〇牛乳	〇シーチキン 〇卵 △食パン △マヨドレ □きゅうり □いちごジャム 〇シャウエッセン △じゃがいも △オリーブ油 コンソメ 食塩 こしょう 〇豆乳 △コーン コンソメ	ふりかけおにぎり △揚げあられ □プルーン ほうじ茶	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 （以上児） （未満児）
20(木)	ごはん ししゃものごま衣焼き 五色和え 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 〇ししゃも △薄力粉 △油 △ごま 〇かつお節 △コーン □小松菜 □もやし □人参 □しめじ 濃口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ □わかめ □チンゲン菜 だし粉	□バナナ 〇ヨーグルト ほうじ茶	
21(金)	カレーライス コールスローサラダ 〇牛乳	〇豚肉 〇豆乳 △精白米 △じゃがいも △油 □玉ねぎ □人参 カレールウ コンソメ △三温糖 △油 □きゅうり □キャベツ □りんご □レーズン 食塩 米酢	△カステラ △はとむぎおこし ほうじ茶	※乳、卵、小麦

22(土)	**ミートスパゲッティ―**	○豚ミンチ　△スパゲティ △三温糖 △油　□玉ねぎ □青ピーマン □人参 □トマト □ケチャップ　ウスターソース　コンソメ		
24(月)	**肉味噌そば** **切干大根のサラダ** **フライドポテト**	○豚ミンチ ○豆みそ　△中華めん △三温糖 △油　△片栗粉 □生姜 □もやし □人参 □チンゲン菜 □白ねぎ　中華だし　薄口醤油　酒 △三温糖 △ごま油　□切干大根 □キャベツ　米酢　濃口醤油 △じゃがいも △油　食塩	**五平餅** **△ひじきあられ** **○牛乳**	○豆みそ　△精白米 △片栗粉 △砂糖 △ごま　食塩 みりん
25(火)	**にんじんごはん** **魚フライ** **ブロッコリーとコーンのサラダ** **春雨スープ** **オレンジゼリー**	△精白米 △ごま　□人参 □塩昆布　濃口醤油 ○鱈　△薄力粉 △パン粉　△油　□ケチャプ　食塩　ウスターソース △コーン △マヨドレ △ごま　□ブロッコリー　濃口醤油 △春雨　□人参 □玉ねぎ □チンゲン菜　中華だし　食塩　薄口醤油 △砂糖　□ポンジュース　□寒天	**□キウイフルーツ** **△芋けんぴ** **○牛乳**	
26(水)	**ごはん** **高野豆腐入り焼きつくね** **かつおとあさりの** **ササっとサラダ** **豆腐ともやしの味噌汁**	△精白米 ○鶏ミンチ ○高野豆腐　△片栗粉　□人参 □れんこん　食塩　濃口醤油 みりん　酒 ○大豆 ○あさり ○シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 ○木綿豆腐 ○豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	**チーズパン** **□パイナップル** **□プルーン** **ほうじ茶**	○牛乳 ○チーズ　△砂糖 △バター △強力粉　ドライイースト　食塩 (以上児) (未満児)
27(木)	**ごはん** **鱈のコーンマヨネーズ焼き** **春雨サラダ** **じゃがいもの味噌汁**	△精白米 ○鱈　△薄力粉 △マヨドレ △コーン　食塩 △春雨 △コーン △油 △三温糖　□ひじき □キャベツ □人参　米酢 食塩　濃口醤油 ○豆みそ　△じゃがいも　□玉ねぎ　だし粉	**□オレンジ** **△胚芽スティック** **○チーズ** **○牛乳**	※乳、小麦
28(金)	**豆ごはん** **八宝菜♪** **にら入りかき玉汁**	△精白米　□グリーンピース　食塩　酒 ○えび　△三温糖 △片栗粉 △油　□人参 □たけのこ　□チンゲン菜 □玉ねぎ □椎茸　濃口醤油　薄口醤油　酒　中華だし ○卵　△じゃがいも △片栗粉　□にら　だし粉　薄口醤油	**マカロニあべかわ** **△畑のスナック** **○牛乳**	○黄な粉 △マカロニ △砂糖　食塩
29(土)	**焼きそば**	○豚肉 ○かつお節　△中華めん △油　□キャベツ □人参 □ピーマン □青のり　ウスターソース　焼きそばソース		
31(月)	**ふりかけごはん** **炒り豆腐** **チンゲン菜の味噌汁**	△精白米 ふりかけ※乳、さば、ごま、小麦 ○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○卵　△油 △三温糖　□人参 □干し椎茸 □絹さや だし粉　濃口醤油　みりん ○油揚げ ○豆みそ　□チンゲン菜　だし粉	**マヨコーンパン** **△全粒粉クラッカー** **○牛乳**	○牛乳 ○卵　△コーン △マヨドレ △ホットケーキミックス　□パセリ ※小麦

食育だより

端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏餅やちまきを食べる習慣が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いから、「たけのこ」を食べるのも良いとされています。普段、私たちが食している「たけのこ」は地下茎から出た新芽で、茎の部分が食べられています。あくが強いので、米ぬかなどでの下茹でが必要になります。掘ってから時間が経つほどあくが強くなるので、出来るだけ早く下茹でしましょう。軟らかい先の部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊き込みごはんなどにして食べるのがおすすめです。手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならでは。ぜひ旬の食材で、子どもの成長をお祝いしましょう。

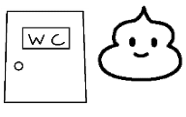
食育クイズ

Qとれたての「わかめ」は何色でしょう？
①茶色　②緑色　③黒色

A正解は①。
海でとれた「わかめ」は茶色をしています。これを熱いお湯でさっと茹でるとあっという間に綺麗な緑色に変わります。
わかめは一年草の海藻で、11月頃に発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間に成長したわかめが軟らかく食べごろに収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場に出回るのはこの時季だけです。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理に使えます。

うんちを知って元気になろう！ Part1

今、腸の働きに注目が集まっています。ほかの臓器、脳の作用でさえも、腸がコントロールしていることがわかってきています。健康のためには、まず、バランスのよい食事を規則正しく食べることが大事、そして、食べたものをしっかり消化、吸収し、最後にすっきり出すことが、食べることと同じくらい大切です。
うんちというと、どのようなものを想像しますか？うんちの状態は、食べ物のほか、運動や睡眠、精神状態などにも影響を受けて、様々に変化します。理想的なうんちは、黄色から黄色っぽい茶色で滑らかなバナナ状とされています。脂肪分の多い肉やスナック菓子などを食べすぎると、脂肪を分解・吸収するために肝臓から胆汁が分泌されるので黒っぽくなります。
また、よいうんちはあまり臭くありません。腸内細菌がバランスよく働くと、腸内で発酵が盛んになり酸性になるので、少し酸っぱいにおいがします。逆に、腸内細菌のバランスが悪いと、食べカスは腐敗してしまい、臭いうんちになってしまいます。
では、理想的なうんちにするためにはどうすればよいのでしょうか？それについては来月お伝えしたいと思います。



◇給食レシピ紹介◇
たけのこごはん

＊材料＊（3合分）
・精白米…3合　・うす揚げ…6g　・薄口醤油…15cc
・茹でたけのこ…45g　・だし粉…1.8g　・みりん…3.7cc
・椎茸…20g

＊作り方＊
1. お米を洗って、分量の水につけておく。
2. うす揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。
3. たけのこ、椎茸は少し大きめの千切りにする。
4. だし粉、醤油、みりんを入れて軽く混ぜ、その上から2.3を乗せて炊けば出来上がり。

お知らせ

○1日（土）、15日（土）は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。