



# 令和2年5月給食メニュー



| 日    | 11・25  | 12・26   | 13・27  | 14・28  | 15・29   | 2・16・30       |
|------|--|---|--|--|---|---------------|
| A    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土             |
| 献立   | ご飯<br>厚揚げそぼろあん<br>ちくわの磯部揚げ<br>すまし汁<br>りんご  | とりごぼうパン<br>かぼちゃサラダ<br>ミルク<br>グレープフルーツ   | 豆ごはん<br>ひじきの炒め煮<br>豚汁<br>バナナ   | パン(ジャム)<br>白身魚の変わりフライ<br>中華サラダ<br>ミルク<br>ヨーグルト   | ご飯<br>筑前煮<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁<br>グレープフルーツ  | ミックスサンド<br>牛乳 |
| 材料   | 米・厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・薄しょうゆ・濃しょうゆ・さとう・土しょうが・油・片栗粉・だしの素・塩・ちくわ・ちくわ・青のり・小麦粉・味の素・油・りんご・卵・えのき・葱・塩・だしの素・オレンジゼリー  | ロールパン・鶏ミンチ・こしょう・小麦粉・塩・ごぼう・マヨネーズ・さとう・しょうゆ・みりん・片栗粉・味付けのり・かぼちゃ・きゅうり・(干)レーズン・スライスアーモンド・マヨネーズ・塩・味の素・粉乳・コーヒー・さとう・グレープフルーツ・チーズ・ビスケット | 米・えんどう豆・塩・(乾)ひじき・ささみ・人参・薄あげ・油・だしの素・さとう・薄しょうゆ・濃しょうゆ・豚肉・大根・人参・こんにゃく・木綿豆腐・葱・みそ・だしの素・さとう・バナナ・おから・ホットケーキ粉・さとう・卵・粉乳・油・牛乳   | パン・ジャム・カレイ・みりん・薄しょうゆ・濃しょうゆ・小麦粉・卵・パン粉・油・ソース・マヨネーズ・ケチャップ・ハム・春雨・きゅうり・もやし・卵・薄しょうゆ・さとう・ごま油・酢・塩・粉乳・コーヒ・さとう・ヨーグルト・ハッピーターン | 米・ささみ・(冷)里芋・こんにゃく・ゆでたけのこ・人参・さとう・濃しょうゆ・薄しょうゆ・油・だしの素・(冷)ほうれん草・かまぼこ・白ごま・さとう・絹豆腐・葱・みそ・さとう・だしの素・グレープフルーツ・ハーベストセサミ・牛乳     |               |
| おやつ  | オレンジゼリー  | チーズ・ビスケット   | おからドーナツ・牛乳   | ハッピーターン  | ハーベストセサミ・牛乳   |               |
| 蛋白質  | 20.7g  | 19.5g   | 20.4g  | 22.9g  | 22.3g   | 6.9g          |
| カロリー | 550kcal  | 575kcal   | 616kcal  | 575kcal  | 563kcal   | 179kcal       |
| 日    | 1(金)・18  | 19  | 20   | 7・21   | 8・22  | 9・23          |
| B    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土             |
| 献立   | カレーピラフ<br>大根サラダ<br>ポトフ<br>りんご  | パン(バター)<br>生揚げコロケ<br>春雨サラダ<br>ミルク<br>ヨーグルト  | 五目ご飯<br>ブロッコリーのお<br>かか風味<br>けんちん汁<br>バナナ   | 他人うどん<br>野菜の天ぷら<br>バナナ   | ハヤシライス<br>ドレッシングサラダ<br>ミルク<br>キウイ   | ミックスサンド<br>牛乳 |
| 材料   | 米・コンソメ・シーチキン缶・玉ねぎ・(冷)グリーンピース・人参・マッシュルーム缶・塩・こしょう・カレー粉・油・パセリ・大根・きゅうり・人参・かつお節・マヨネーズ・しょうゆ・じゃがいも・人参・ソーセージ・玉ねぎ・コンソメ・塩・りんご・(冷)白玉団子・パイナップル缶・みかん缶・炭酸水 | パン・バター・じゃがいも・ちりめんじゃこ・薄あげ・葱・パン粉・塩・卵・小麦粉・春雨・卵・キャベツ・きゅうり・ソーセージ・マヨネーズ・塩・味の素・粉乳・コーヒ・さとう・ヨーグルト・サッポロベジタブル                            | 米・ささみ・(乾)ひじき・薄あげ・ごぼう・人参・油・薄しょうゆ・濃しょうゆ・さとう・だしの素・ブロッコリー・人参・(粒)コーン缶・かつお節・ごま油・豚肉・大根・人参・こんにゃく・木綿豆腐・葱・土しょうが・だしの素・塩・バナナ・プリン | うどん・牛肉・かまぼこ・玉ねぎ・葱・薄しょうゆ・濃しょうゆ・だしの素・塩・薄あげ・玉ねぎ・さつまいも・卵・小麦粉・味の素・油・バナナ・食パン・ブルーベリージャム・牛乳                                | 米・じゃがいも・豚肉・人参・玉ねぎ・(冷)グリーンピース・卵・ハヤシライスの素・油・ソース・さとう・キャベツ・人参・きゅうり・(粒)コーン缶・油・酢・さとう・濃しょうゆ・こしょう・白ごま・粉乳・コーヒ・さとう・キウイ・Caせんべい |               |
| おやつ  | フルーツポンチ  | サッポロベジタブル   | プリン  | ジャムロール・牛乳  | Caせんべい  |               |
| 蛋白質  | 13.9g  | 18.5g   | 18.5g  | 18.1g  | 13.6g   | 6.9g          |
| カロリー | 582kcal  | 626kcal   | 557kcal  | 567kcal  | 612kcal   | 179kcal       |

## ☆ブロッコリーのおかか風味の作り方☆

|         |     |                             |
|---------|-----|-----------------------------|
| ブロッコリー  | 40g | ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。        |
| 人参      | 10g | ②ブロッコリーの軸の部分も短冊切りにする。       |
| (粒)コーン缶 | 5g  | ③人参も短冊切りにする。                |
| かつお節    | 1g  | ④(粒)コーン缶を開けて水気を切っておく。       |
| ごま油     | 1g  | ⑤①、②、③を茹でて水気を切る。            |
| 濃しょうゆ   | 1g  | ⑥ボールに①、②、③、④を入れて調味料を入れて混ぜる。 |
| 薄しょうゆ   | 1g  | ⑦最後にかつお節を入れて完成です☆           |

## 食材や料理に関心を持つ絵本

### ●0・1・2歳児向け『やさいさん』

作/ tupera tupera 発行/学研教育出版

「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぽん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。

### ●3・4・5歳児向け『じゃがいもポテトくん』

作/長谷川義史 発行/小学館

八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?

