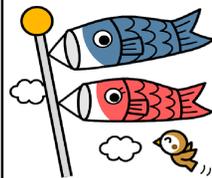


令和3年5月給食メニュー



日	17・31	18	19	6・20	7・21	8・22
A	月	火	水	木	金	土
献立	ご飯 厚揚げそぼろあん ちくわの磯辺揚げ すまし汁 りんご	パン(バター) 白身魚の変わりフ ライ 中華サラダ ミルク グレープフルーツ	他人うどん さつまいもの天ぷ ら バナナ	パン(りんごジャ ム) 鶏肉のクリーム煮 カリカリベーコンサ ラダ キウイ	コーンごはん ひじきの炒め煮 豚汁 ヨーグルト	ミックスサンド 牛乳
材料	米・厚揚げ・豚ミン チ・玉ねぎ・人参・薄 口しょうゆ・濃口しょう ゆ・さとう・土しょう が・油・片栗粉・だし の素・塩・ちくわ・青 のり・小麦粉・味の 素・油・絹豆腐・えの き・葱・塩・だしの素・ りんご・スティック チーズ・前田のクラッ カー	パン・バター・カレー みりん・薄口しょう ゆ・濃口しょうゆ・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・薄口しょうゆ・ さとう・ごま油・酢・ 塩・粉乳・コーヒー・さ とう・グレープフルー ツ・たこ焼き亭	うどん・牛肉・かまぼ こ・玉ねぎ・葱・薄あ げ・薄口しょうゆ・濃 口しょうゆ・だしの 素・塩・さつま芋・黒 ごま・小麦粉・塩・油・ バナナ・ぱりんこ・牛 乳	パン・りんごジャム・ 鶏もも肉・じゃが芋・ マッシュルーム缶・ (粒)コーン缶・玉ね ぎ・人参・油・小麦 粉・バター・粉乳・コ ンソメ・塩・マカロ ニ・玉ねぎ・ベー コン・(粒)コーン缶・ きゅうり・マヨネーズ・ 塩・味の素・キウイ・ おから・鶏ミンチ・小 麦粉・塩・こしょう・濃 口しょうゆ・油・牛乳	米・(粒)コーン缶・ 塩・(乾)ひじき・さ さみ・人参・薄あげ・ 油・だしの素・さとう・ 薄口しょうゆ・濃口 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・ヨー グルト・食パン・ブルー ベリージャム	ミックスサンド・牛乳
おやつ	チーズ・クラッカー	たこ焼き亭	ぱりんこ・牛乳	おからナゲット・牛乳	ジャムサンド	
蛋白質	23.1g	21.0g	15.6g	25.5g	18.1g	6.9g
カロリー	565kcal	554kcal	547kcal	646kcal	530kcal	179kcal
日	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
B	月	火	水	木	金	土
献立	カレーピラフ 大根サラダ ポトフ りんご	パン(ジャム) ミンチカツ 根菜サラダ ミルク キウイ	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま 和え みそ汁 バナナ	パン(バター) さばのカレー揚げ コンビネーションサ ラダ ミルク りんご	ハヤシライス ドレッシングサラダ ミルク ヨーグルト	ミックスサンド 牛乳
材料	米・コンソメ・シーチキン 缶・玉ねぎ・(冷)グリン 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・薄口 しょうゆ・濃口しょうゆ・ じゃがいも・人参・ポー クソーセージ・玉ねぎ・ コンソメ・塩・りんご・ (冷)白玉団子・パイ ナップ缶・みかん缶・ 炭酸水	パン・ジャム・鶏ミン チ・玉ねぎ・パン粉・ こしょう・塩・卵・ソー ス・ケチャップ・水煮 れんこん・きゅうり・人 参・(粒)コーン缶・ハ ム・ごまドレッシング・ 粉乳・コーヒー・さ とう・キウイ・とんがり コーン・牛乳	米・ささみ・(冷)里 芋・こんにゃく・ゆで たけのこ・人参・さ とう・濃口しょうゆ・薄 口しょうゆ・油・だし の素・(冷)ほうれん 草・かまぼこ・白ご ま・さとう・薄口しょう ゆ・濃口しょうゆ・ (乾)わかめ・絹豆 腐・葱・みそ・さとう・ だしの素・バナナ・ チュロス・牛乳	パン・バター・さば・ 卵・濃口しょうゆ・薄 口しょうゆ・カレー粉・ 小麦粉・油・じゃが 芋・きゅうり・トマト・ 卵・マヨネーズ・塩・ 味の素・粉乳・コー ヒー・さとう・りんご・ オレンジゼリー	米・じゃがいも・豚肉・ 人参・玉ねぎ・(冷)グ リンピース・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・コーヒー・さ とう・ヨーグルト・黒糖 みるくせんべい	ミックスサンド・牛乳
おやつ	フルーツポンチ	とんがりコーン・牛乳	チュロス・牛乳	オレンジゼリー	黒糖みるくせんべい	
蛋白質	13.8g	22.6g	21.0g	21.7g	15.0g	6.9g
カロリー	581kcal	612kcal	546kcal	610kcal	614kcal	179kcal



☆厚揚げそぼろあんの作り方☆

一人分	①厚揚げを一口サイズに切る。
厚揚げ 60g	②人参を短冊切りにし、玉ねぎは薄
豚ミンチ 15g	いスライスにする。
玉ねぎ 20g	③しょうがはすっておく。
人参 10g	④熱したフライパンに油を引いて豚ミ
薄口しょうゆ 2g	ンチを入れる。
濃口しょうゆ 2g	⑤ミンチに火が通ったら人参を入れ
さとう 3g	て炒める。
土しょうが 少々	⑥厚揚げ、調味料を入れて浸るくら
油 1g	いの水を入れて煮る。
片栗粉 2.5g	⑦玉ねぎを入れてしんなりしてきたら
だしの素 0.5g	片栗粉でとろみをつけて、しょうがを
塩 0.3g	入れて完成です☆

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



つぼみ認定こども園