

# 5月のこんだて

つばき保育園  
東つばき保育園

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	月	こいのぼりごはん	かきたま汁 キャベツとひじきのうま和え たらのパン粉焼き オレンジ	カルピス おせんべい	グレープジュース ★フランクフルト
2	火	もも太郎カレー	コールスローサラダ チーズ	野菜ジュース 小魚	ゼリー カルピス
6	土	ピザトースト	牛乳 オレンジ	おやつ	
8	月	ニラ玉チャーハン	わかめとコーンの中華スープ マーボー豆腐 もやしとナルトのナムル	リゾジュース ビスケット	お茶★マカコの黄粉和え
9	火	ミッフィーちゃんごはん	スナックえんとどうと玉ねぎの味噌汁 野菜入りミートボール ジャがいもの甘煮	牛乳 ふがし	プリン 小魚
10	水	五目野菜うどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	ヤクルト プリッツ	カルピス ★マヨネーズ
11	木	卵サンド	イタリアンスープ フルーツヨーグルト キャベツとウィンナーのソテー	野菜ジュース ラムネ	カルピス ★白玉おやき
12	金	ビビンバ丼	ワンタンスープ グレープフルーツ チーズ	グレープジュース えびせん	牛乳 ラスク
13	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
15	月	ひじきごはん	豆腐とキャベツの味噌汁 筑前煮 もやしと青菜のおかか和え	カルピス クッキー	野菜ジュース ★カレーライス
16	火	わかめごはん	えのきとわけぎのすまし汁 切り干し大根の煮つけ さわらのフライ キャベツ添え	ミルク 玉子ボーロ	ゼリー ミルクチョコ
17	水	しょうゆラーメン	もち米の肉団子 バナナ	ヤクルト ビスケット	お茶 ★味噌ポテト
18	木	食パンマンとジャムおじさん	春雨スープ スティック野菜 ラザニア風グラタン	カルピス おせんべい	牛乳★ルウパン のクリームサンド
19	金	<b>お誕生会</b> ペッパーランチ風	ナルトとえのきのスープ 野菜炒め キウイフルーツ	牛乳 ふがし	紅茶 ★ココア
20	土	マヨネーズトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
22	月	卵ごはん	貝だくさん味噌汁 照り焼きチキン キャベツと人参の浅漬け	野菜ジュース えびせん	牛乳★じゃがいもスコーン
23	火	五目炊きこみごはん	焼きふとかぶのすまし汁 鮭の西京焼き もやしと青菜の白和え	カルピス プリッツ	プリン カルピス
24	水	ベーコンとアスパラのトマトスパゲティ	キャベツとコーンのスープ オムレツ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 玉子ボーロ	野菜ジュース ★チヂミ
25	木	ロールパンナちゃん	クリームチャウダー ハンバーグ 春雨サラダ	リゾジュース 小魚	お茶 ★焼きおにぎり
26	金	ハヤシライス	スナックえんとどうのスクランブルエッグ オレンジ	ミルク クッキー	ヤクルト おせんべい
27	土	<b>保育参観3・4・5歳</b>	マフィン	🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣	
29	月	ふりかけごはん	わかめと玉ねぎの味噌汁 すき焼き風煮 もやしとコーンのカレーマヨ和え	野菜ジュース ラムネ	紅茶★ココアの生クリーム添え
30	火	アスパラのピラフ	BLT スープ 野菜のゴマサラダ かじきとポテトの甘辛揚げ	カルピス ビスケット	ヨーグルト
31	水	ソース焼きそば	かぶと玉ねぎのスープ ポイルウィンナー フルーツポンチ	牛乳 ふがし	野菜ジュース ★じゃがバター



平均栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	505	627
タンパク質	17.9	22.0
脂質	15.1	18.2

### 今月の食育メモ

春キャベツに新玉葱、春に収穫できる野菜はみずみずしく柔らかいのでサラダなどの生食に適しています。

春の代名詞でもある「たけのこ」は竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早い為地表に出たばかりかまだ地中にあるものが食べごろです。

掘ったたけのこは糠を入れて煮たてたお湯で手早く下茹ですることであくが抜けて新鮮さを保つことができます。お吸い物やてんぷらなどの和食に適しています。

春が旬の野菜はこれから成長するための栄養を凝縮しているため栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節には春野菜をたくさん取り入れた給食を作りたいと思います。

★印は手作りおやつです。 今月の献立立案は **干葉** です。  
※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。  
日差しがポカポカ暖かい季節になりました。新しいクラス・お部屋は慣れましたか？今月も春野菜がたくさん入っているので楽しみにしててください。給食の先生より