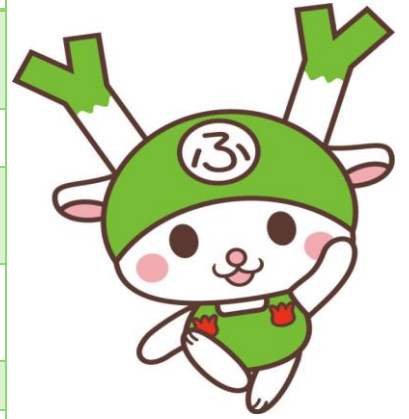


# 5月のこんだて

つばき・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	金	こいのぼりごはん	かき玉汁 肉じゃが パイン寒天 キャベツの塩昆布和え	麦茶 小魚	牛乳★あずき 蒸しパン
2	土	ホットドッグ	リゾット チーズ	おやつ	
7	木	五目うどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	牛乳 ワトラン	グレープジュース ★スパイティーソク
8	金	ペッパーランチ風	ナルトと玉ねぎのスープ 粉ふきいも キャベツともやしの炒めもの	リゾット えびせん	紅茶 ★加比スムース
9	土	焼きおにぎり	ナルトと玉ねぎのスープ みかんのシロップ和え	おやつ	
11	月	わかめごはん	なめこと大根の味噌汁 照り焼きハンバーグ 温野菜	麦茶 クッキー	牛乳★お好み 焼きトースト
12	火	ミッフィーちゃんごはん	えのきとスナップえんどうのすまし汁 ハンペンフライ 春雨サラダ	牛乳 ふがし	プリン
13	水	タマゴサンド	BLT スープ タンドリーチキン	グレープジュース プリッツ	麦茶 ★焼きおにぎり
14	木	上海焼きそば	カニ豆腐スープ いちごヨーグルト タコさんウィンナー	麦茶 おせんべい	牛乳★リッツ のマジマロサト
15	金	ハヤシライス	コールスローサラダ チーズ	牛乳 玉子ボーロ	紅茶★ココア のバナナ
16	土	ピザトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
18	月	アスパラのピラフ	かぶとレタスのスープ キャベツとコーンのソテー 白身魚とポテトの甘唐揚げ	リゾット おせんべい	牛乳★マカニ 黄粉和え
19	火	ひじきごはん	小松菜としめじの味噌汁 オレンジ 豚肉と野菜のカレー風味炒め	麦茶 ワトラン	ヨーグルト
20	水	食パンマンとジャムおじさん	卵とわかめのスープ ポークビーンズ ポテトサラダ	牛乳 ふがし	カルピス ★チヂミ
21	木	味噌ラーメン	なんちゃって小籠包 バナナ	ヤクルト えびせん	麦茶 ★ソフトグミ
22	金	親子丼	油揚げとほうれん草の味噌汁 キャベツの浅漬 フルーツポンチ	麦茶 ビスケット	牛乳★ココア ミニチュロス
23	土	ホットドッグ	牛乳 グレープフルーツ	おやつ	
25	月	ごぼうと人参の混ぜごはん	かぶと人参のすまし汁 もやしと青菜の白和え チキンの味噌漬焼き	リゾット チーズ	牛乳★おふの 2色ラスク
26	火	ふりかけごはん	えのきとわかめの味噌汁 五目豆 さわらのフライ キャベツ添え	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー
27	水	黒糖ロール	レタスとコーンのスープ 野菜スティック ウィンナーのマカロニグラタン	麦茶 おせんべい	牛乳★シリアル クッキー
28	木	ナポリタンスパゲティー	春雨スープ ブルーベリーヨーグルト カニカマとねぎのオムレツ	牛乳 ワトラン	リゾット ★じゃがバター
29	金	マーボーカレー	ハムとキャベツのゴマサラダ オレンジ	グレープジュース プリッツ	ヤクルト おせんべい
30	土	合同運動会	🐣🍓🐣🍓🐣🍓🐣🍓🐣🍓🐣		

### ●材料(16個分)●

白玉粉 100g 牛乳 100ml

ホットケーキミックス 50g

⑦(溶かしバター 20g 砂糖 18g 塩 0.4g)

ピザチーズ 40g

### ●作り方●

①ボウルに白玉粉、牛乳を入れて混ぜ、少しおいてふやかす。

②ホットケーキミックスに⑦を加えて滑らかになるまで混ぜる。

③生地を16等分し、チーズを包んで丸める。

④きつね色になるまで揚げる。

### 平均栄養摂取量

3歳未満児 3歳以上児

エネルギー 509 633

タンパク質 15.2 18.3

脂質 18.2 22.7

### 今月の食育メモ

「今が旬の新玉ねぎはこの時期だけの特別な味わい」

通常の玉ねぎは日持ちを良くするために収穫後乾燥させますが、新玉ねぎは収穫してすぐに出荷されます。そのため、水分が豊富で肉質が柔らかく、特有の辛みが少ないのが魅力です。玉ねぎにむくまれる「硫化アリル」には、ビタミン B1 の吸収を高め、疲労回復を助ける効果があります。環境の変化で疲れが出やすいこの時期のお子様の元気な体作りにもピッタリの食材です。

ご家庭では、スープや煮物にすると溶けだした栄養も丸ごととれるのでおすすめです。火の通りが速いので忙しい夕飯作りにも重宝しますね。

この時期だけの口の中であとろけるような甘味をぜひ親子で味わってみてください。

★印は手作りおやつです。 今月の献立立案は千葉です。

※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。

長いお休みが明け、楽しく過ごせましたでしょうか？5月はスナップえんどう、アスパラガスなど美味しい野菜がたくさんですね。シャキシャキ、もぐもぐ春の音を楽しみながら食べてみて下さいね。給食の先生より