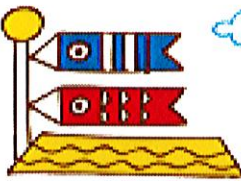




令和2年度

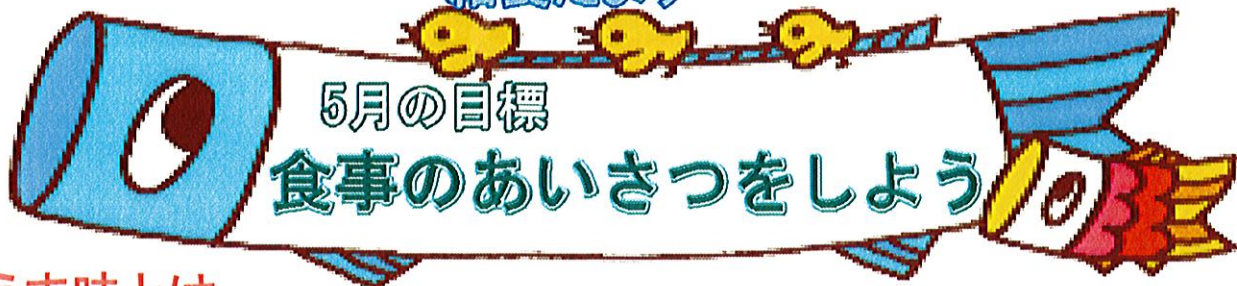


5月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
		☆献立は食材により変更することがあります	ちゅうしょく	こいのぼりごはん すましじる	ませごはん にもの
			10じのおやつ	ぎゅうにゅう	むぎちや
			3じのおやつ	ととやき ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
			りにゅうしょく	おかゆ・やさいに にざかな	
4	5	6	7	8	9
みどりのひ	こどものひ 	ふりかえきゅうじつ	ごはん さかなのみぞれやき にんじんサラダ みそしる	ゴマロール はなしゅうまい キャベツとしらすの あえもの スープ	ウインナーピラフ やさいソテー
			ぎゅうにゅう	スキムミルク	むぎちや
			かし	ヨーグルト	かし
			にゅういんりょう		にゅういんりょう
			おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
11	12	13	14	15	16
ロールパン とりにくの マーマレードやき ちゅうかあえ スープ	おいわいランチ すましじる	マーブルパン なつとうのかきあげ だいこんの わふうサラダ すましじる	かきたまうどん わかめのサラダ ヨーグルト	さけごはん きんぴら みそしる	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちごミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし	かしわもち	オレンジ	おこのみやき	やさいドーナツ	かし
にゅういんりょう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・にざかな	おかゆ・やさいに ふに	
18	19	20	21	22	23
わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	ミートソース スパゲッティ チキンナゲット ヨーグルト スープ	こめこパン とりにくのからあげ ゴマずあえ すましじる	こくとうパン さかなの ローストチキンふう はるさめサラダ スープ	グリーンピースごはん きりこんぶのにもの みそしる	ませごはん にもの
ぎゅうにゅう	ココアミルク	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ぎゅうにゅう	むぎちや
かし	むしパン	ケーキ	ヨーグルト	あんパン	かし
にゅういんりょう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	
25	26	27	28	29	30
ごはん さかなのこうみやき さといもとだいこんの にもの みそしる	ロールパン かぼちゃのコロッケ きゅうりとひじきの すのもの すましじる	カレーピラフ きのこのソテー みそしる	ホワイトブレッド とうふハンバーグ もやしのサラダ スープ	ちゃんぽんうどん ほしポテ ヨーグルト	ウインナーピラフ やさいのソテー
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	スキムミルク	バナナミルク	むぎちや
かし	ホイップヨーグルト	たまごサンド	そらまめ	ピーチケーキ	かし
にゅういんりょう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	



うま味とは

「うま味」は5つの基本味、**甘味・酸味・塩味・苦味**の1つです。
「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。

うま味の種類と多く含まれる一般的な食材

グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸

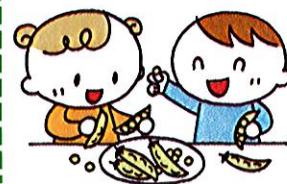
干し椎茸
乾燥きのこ全般

グリーンピース

えんどう豆の中でも、未熟な豆だけを食べるものをグリーンピース(実えんどう)といいます。

- ①若い葉茎を食べる→豆苗
- ②さやが柔らかい状態で収穫し、さやごと食べる→さやえんどう
- ③さやの中にある豆がある程度大きく成長し、豆が柔らかい状態の時に収穫して食べる→グリーンピース
- ④豆が成熟した状態の時に収穫した後、和菓子の原材料などとして使われる→えんどう豆

今月の給食に
グリーンピース御飯
が出るよ!



正しい手洗いをしていますか？

- ①手全体を水でぬらす。
- ②せっけん液をよく泡立て、指先・爪・指の間・手の甲・手首までしっかり洗う。
- ③流水でしっかり流す。
- ④清潔なタオル(ペーパータオル)で拭く。

