



令和6年度



5月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです みまんじ10じのおやつ 3じのおやつ りにゅうしょく	マーブルパン とりにくのいそべあげ だいこんのわふうサラダ すましじる スキムミルク ブルーベリー ヨーグルト おかゆ・やさいに ひきにくに	しおやきそば じゃがいものオイルむし ようなしのコンポート コンソメスープ スキムミルク かしわもち ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	けんほうきねんび	みどりのひ
6	7	8	9	10	11
ふりかえきゅうじつ 	ごはん さわらみぞれやき にんじんサラダ みそしる スキムミルク そらまめ・おせんべい ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	ロールパン とりつくねのてりやき ポテトサラダ コンソメスープ スキムミルク オレンジ おかゆ・やさいに ひきにくに	ちゃんぽんめん ギョーザ ヨーグルト スキムミルク かし ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	おいわいランチ 12日はほいくんのたんじょうびです! きゅうしょくではおせきはんがでるよ♪ スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ウイナーピラフ やさいサラダ むぎぢや かし やさいジュース やさいいりおかゆ ふに
13	14	15	16	17	18
しらすバターしょうゆ ごはん きりぼしだいこんのもの みそしる スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	ゴマロール カレイのオランダあげ はるさめのちゅうかサラダ すましじる スキムミルク ピーチヨーグルト おかゆ・やさいに にざかな	ごはん おやこにつけもの みそしる スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スパゲッティー ミートソース チキンナゲット ひとくちゼリー コンソメスープ スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	ミックスピラフ もやしのソテー みそしる スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	まぜごはん にももの むぎぢや かし リンゴジュース やさいいりおかゆ にざかな
20	21	22	23	24	25
たまごいりなめし きりこんぶのもの みそしる スキムミルク ブルーベリークレープ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	はいがロール チーズカレーコロッケ わかめのあえもの すましじる スキムミルク カルピスゼリー おかゆ・やさいに ひきにくに	ごはん ぎせいどうふ だいこんとちくわのもの みそしる スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ロールパン さけのマヨコーンやき ちんげんさいのナムル かきたまスープ スキムミルク シリアルバー ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	あんかけうどん もやしのサラダ ミッキーチーズ スキムミルク わかめおにぎり ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	ベーコンピラフ やさいソテー むぎぢや かし やさいジュース やさいいりおかゆ ふに
27	28	29	30	31	
ごはん たらのゴマふうみやき ピーマンのきんぴら みそしる スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	ちゅうかさいごはん ブロッコリーと ベーコンのソテー ちゅうかスープ スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ロールパン まりあげ キャベツのしらすあえ すましじる スキムミルク プリン おかゆ・やさいに ひきにくに	ワンプレートごはん ぶたにくのこうみやき ほうれんそうのソテー みそしる スキムミルク いまがわやき ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	トマトクリーム スパゲッティー ハッシュドポテト りんごゼリー コンソメスープ スキムミルク れんにゅうマフィン ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	

みまんじさんは
あんぱんがでます。

給食だより



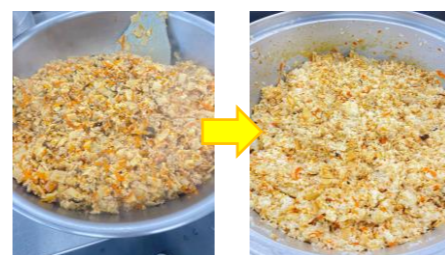
5月の目標 食事の あいさつをしよう

千波保育園 ~令和6年度 5月号~
o給食室 長谷川・生井・富田・大津

新年度になって、あっという間に1ヶ月が過ぎましたね。
新しいクラスには慣れましたか?
5月の献立には、子どもの日にちなんだおやつや、保育園の誕生日をお祝いする「お祝いランチ」が出ます!また、旬の食材を取り入れた献立もあるので、楽しみに♪

筍ごはん作りました

保育園では今が旬の筍を使った、筍ごはんを作りました♪
前日のうちに筍の皮をむいて、あく抜きをします。
皮をむいたら汚れを落とし、鍋に入れます。筍のあく抜きに使うのは米ぬかです。筍と一緒に筍がかぶる位の水と米ぬかを入れて湯がいていきます。
竹串を刺してスーッと通るようになったら、火を止めて冷めてからボールに移し、米ぬかが付いたまま冷蔵庫に保存します。次の日、筍を使う時に米ぬかを落とします。



筍ごはんに入る具を作っていきます。
食材...筍、人参、干し椎茸、油揚げ、鶏ひき肉
食材が炒まったら、調味料を入れて味を整えます。
調味料...醤油、みりん、料理酒、砂糖、塩
具が出来たら、炊き立てのご飯に混ぜて完成です!

子ども達が食べている様子です。「おいしい?」って聞くと、「おいし〜!」、「どうやって作ったの?」とみんな元気に答えてくれました。
喜んでもらえて、とてもうれしいです。これからも旬の食材を使った給食を、おいしく作っていきたいと思います。



~今月のおすすめ食材~ 「そら豆」

名前の由来は、さやが空に向かって育つことから、「そら豆」と呼ばれるようになったと言われています。ビタミンや食物繊維がたくさん含まれており、疲労回復に効果があります。保育園でも今月のおやつに出ます。味付けは塩のみになっているので、食材の味を楽しんでもらえたらと思います。



☆献立は食材により変更することがあります

