



よていこんだて

令和元年度
末崎保育園

献立紹介



4月22日(金)

- ・マーボー豆腐
- ・いもどりあえ
- ・マロニースープ
- ・くだもの(清見オレンジ)

☆マーボー豆腐(4人分)

- | | | |
|---------|------|-------------------------------------|
| ・木綿豆腐 | 240g | 1. 干し椎茸を戻す。 |
| ・豚ひき肉 | 120g | 2. 豆腐を食べやすい大きさに切る。 |
| ・たまねぎ | 80g | 3. たまねぎ、にんじん、ねぎ、干し椎茸、たけのこをみじん切りにする。 |
| ・にんじん | 20g | 4. 鍋にごま油をしき、豚ひき肉を炒め、3の野菜を加え、炒める。 |
| ・ねぎ | 35g | 5. 4に椎茸の戻し汁を加え、煮る。 |
| ・干し椎茸 | 4g | 6. 5に豆腐を加え、煮えたら、調味料を加え、味を調える。 |
| ・水煮たけのこ | 16g | 7. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 |
| ・味噌 | 16g | |
| ・醤油 | 4g | |
| ・ケチャップ | 32g | |
| ・砂糖 | 8g | |
| ・ごま油 | 適宜 | |
| ・片栗粉 | 適宜 | |



今月の予定平均栄養量

| | エネルギー | 塩分量 |
|-----|--------------|-----------|
| 以上児 | 420kcal(440) | 1.7g(1.9) |
| 未満児 | 493kcal(490) | 1.4g(1.6) |

()の数字は目標量です。

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--|---|---|---|----------------------------------|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 予定 | 即位の日 | 国民の休日 | 憲法記念日 | みどりの日 | | |
| 未満児主食 | 今月の目標 | ご飯のいらない日 8・15・18・22日 おにぎりを持ってくる日 11・25日 お弁当の日(遠足) 29日 | | | | |
| 昼食 | みんなと仲良く食べよう | | 緑のさわやかな季節になりました。新年度が始まり、1ヵ月が過ぎ、新しいお部屋にも慣れてきたでしょう。5月は緊張がほぐれ、ほっとすると同時に暑かったり、寒かったり、季節の変わり目で疲れやすい時期です。しっかり、朝ごはんを食べ元気に過ごしましょう。 | | | |
| おやつ | | | | | | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 予定 | 振替休日 | 避難訓練 | 完全給食 赤十字登録式 | 異年齢交流 うめっこひろば | 父母の役員会 | おにぎりべんとうの日 |
| 未満児主食 | | ごはん | | ごはん | ごはん | おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。 |
| 昼食 | | ・カジキのねぎみそやき ・ごもくに ・とうふのすましじる ・くだもの | ・いなりずし ・ちゃんぽんうどん ・あさづけ ・くだもの | ・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの | ・ちくぜんに ・きりぼしだいこんのナムル ・あぶらあげのみそしる ・くだもの | |
| おやつ | | ぎゅうにゅう ビスケット | むぎちゃ あずきむしパン | ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド | むぎちゃ ゆかりごはん | |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 予定 | | さつまいも苗植え | 完全給食 誕生児参観 | | | マカロニのカレーいため |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | | ごはん | ごはん | ・メロンパン ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト(以上児) |
| 昼食 | ・ツナとチーズのふわとろやき ・こんにやくソテー ・とうふのみそしる ・くだもの | ・はんぺんチーズフライ ・きりぼしだいこんのもの ・もやしのみそしる ・くだもの | ・カレーライス ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ | ・とりにくのハワイアンソテー ・マカロニサラダ ・こまつなのみそしる ・くだもの | ・とうふがんものあんかけ ・こんぶのもの ・えのきのみそしる ・くだもの | |
| おやつ | むぎちゃ もちもちかぼちゃ | りんごジュース スイートポテト | むぎちゃ おたのみデザート | ぎゅうにゅう いちごむしパン | ぎゅうにゅう さつまいものオレンジ | |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 予定 | | | 完全給食 | | | おにぎりべんとうの日 |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | | ごはん | ごはん | おにぎりを持ってきてください。おかずはいりません。 |
| 昼食 | ・こうやとうふのたまごとし ・ごぼうのごまに ・なっとうあえ ・じゃがいものみそしる ・くだもの | ・さばのみそに ・キャベツのソテー ・しめじのみそしる ・くだもの | ・ナポリタン ・ポトフ ・くだもの | ・みそやきにく ・ツナサラダ ・わかめのみそしる ・くだもの | ・とうふチキンナゲット ・こまつなのしょうゆいため ・たまねぎのみそしる ・くだもの | |
| おやつ | のむヨーグルト りんごタルト | ぎゅうにゅう ポンデケーキ | むぎちゃ コーンのまぜごはん | ぎゅうにゅう フルーツきんとん | ヨーグルト せんべい | |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 予定 | | | 春の遠足 | | | |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | | ごはん | ごはん | |
| 昼食 | ・にくだんごとやさいのあまずに ・いためビーフン ・だいこんのみそしる ・くだもの | ・かつおのステーキソースがけ ・たけのこサラダ ・にらのみそしる ・くだもの | お弁当を持ってきてください。園からおやつ、飲み物が出ます。 | ・キャベツのハンバーグ ・コーンのソテー ・なまあげのみそしる ・くだもの | ・あげじゃがのそぼろに ・ひじきナムル ・えのきのみそしる ・くだもの | |
| おやつ | むぎちゃ ヨーグルトケーキ | ぎゅうにゅう いももち | のむヨーグルト クッキー | ぎゅうにゅう ふわふわむしパン | ぎゅうにゅう どんがし | |

※献立は都合により変更になる場合があります。



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

