



5月献立表

2020年5月 聖隷こども園のとり豊田

日付	曜日	行事	こどもだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kca	脂質 g	エネルギー kca	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	きん	とくべつ保育 特別保育	チキンカレー ブロッコリー ミニトマト パイン お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 原宿ドック	606	17.4	588	19.7
2	と土	とくべつ保育 特別保育	おにぎり ゆで卵 豚汁 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	417	8.9	361	9.3
3	にち	けんぽうきねんび 憲法記念日							
4	にち	みどりの日							
5	か火	こどもの日							
6	か火	ふるさとの日 振替休日							
7	もく		ごはん 鶏から揚げ みそ汁(豆腐・若布) バナナ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	608	15.5	545	15.7
8	きん		ごはん 煮魚 根菜の味噌煮 みそ汁(しめじ・揚げ) りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 かしわ餅	688	15.1	546	17.0
9	と土		ロールパンサンド ポトフ フルーツ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	615	29.8	525	26.5
11	げつ		ごはん タンドリーチキン みそ汁(キャベツ・えのき) りんご お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 ジャムパン	588	13.8	521	15.9
12	か火		チーズパン えびフライ ポテトサラダ ブネトマト レタススープ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 稲荷ずし	666	28.2	512	20.7
13	か水		かつおと胡瓜の混ぜご飯 みそ汁(大根・若布) バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ビスケット	620	18.6	534	19.7
14	もく		スパゲティミートソース かぼち 甘夏 お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ・せんべい	572	17.7	503	16.3
15	きん		ごはん 厚揚げの肉味噌あんかけ すまし汁(ニラ・豆腐) パイン お茶	お茶 ウエハース	お茶 ヨーグルト	579	18.9	478	16.4
16	と土		焼きそば わかめスープ フルーツ ヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子	578	16.6	496	14.5
18	げつ		ごはん 焼き魚 みそ汁(豆腐・小松菜) バナナ お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 みたらし団子	597	10.0	546	12.4
19	か火		カレードック 春雨スープ オレンジ 牛乳	お茶 チーズ	お茶 おにぎり	650	16.5	610	18.8
20	か水		ごはん ささみの磯天ぷら みそ汁(もやし・揚げ) メロン お茶	お茶 せんべい	牛乳 おまんこ 甘食	593	15.3	474	12.1
21	もく		ジャージャー麺 りんご お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 ヨーグルト	559	23.6	464	21.1
22	きん		ごはん 魚の梅煮 みそ汁(えのき・若布) お茶	お茶 クッキー	牛乳 ぼんせんべい	582	13.4	481	12.0
23	と土		チャーハン フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	367	5.3	321	6.4
25	げつ		ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁(大根・しめじ) バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 カステラ	586	15.0	512	17.5
26	か火		豆乳パン もやしのスープ りんご お茶	豆乳 ウエハース	お茶 のりまき	495	14.8	465	16.5
27	か水		サラダ寿司 すまし汁 キウイ お茶	お茶 バナナ	牛乳 クリームパン	676	21.4	528	16.4
28	もく		うどん オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	614	21.8	601	18.8
29	きん		ごはん 鶏肉のおろし煮 みそ汁(豆腐・若布) メロン お茶	お茶 せんべい	牛乳 ゼリー・ウエハース	645.0	19.4	519	15.3
30	と土		パン2種 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	390	12.7	305	11.2

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

さわやかに晴れわたる青空が目鮮やかに写る5月です。

子ども達は新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休はご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュする良い機会ですね。

新じゃがや新筍が手に入りやすいお手頃な価格になったところで、簡単レシピのご紹介です！

＜新じゃがのパンケーキ＞ 子ども2人分 新じゃが 100g、小麦粉 30g、卵 1個、塩 少々、サラダ油 少々

①新じゃがは5ミリ程度のスライスにし、茹でておく(レンジでもOK 3分程度)。②卵を溶きほぐし、小麦粉と塩を加えて混ぜ、粗熱を取った①を加えて熱したフライパンにサラダ油をひき、こんがり焼く。

＜たけのこご飯＞ 4人分 米 2合、だし汁 360cc、みりん 小さじ2、酒 大さじ2、しょうゆ(薄口醤油がきれい) 大さじ2、たけのこ 60～80g、にんじん 細いもので3センチ、油揚げ 1/2枚

①材料はそれぞれせん切りにする。②洗ってザルにあげて30分経った米とだし汁、調味料を炊飯器に入れ、干切りにした具も全部入れる。炊飯器の中身を米と一緒にひと混ぜしてから炊く。 ※好みで盛り付けてから縮さやの干切りなどを散らすと彩りが良くなります！！

