

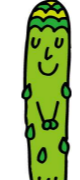






月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																			
<p>旬の食材紹介</p>  <p>旬の食材紹介</p>		<p>グリーンピース 豆ごはん、煮物、サラダ、炒め物などに。買う時にはさやつきの場合はさやがふっくらしてピンと張ったもの、むき実は粒がそろっていて緑色の濃いものを選びます。</p> 		<p>アスパラガス 名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒め物、おひたしやごま和えなどにも適しています。</p> 		<p>あさり カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり含まれています。加熱した時に出る汁にはうま味成分がたっぷり入っているため、煮汁ごと調理するみそ汁、スープ、炊き込みご飯などが適しています。</p> 		<table border="1"> <tr> <th></th> <th>園基準</th> <th>5月1日平均</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>464</td> <td>484</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4</td> <td>18.8</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15</td> <td>15.4</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>214</td> <td>248</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3</td> <td>2</td> </tr> </table>			園基準	5月1日平均	エネルギー	464	484	たんぱく質	17.4	18.8	脂質	15	15.4	カルシウム	214	248	鉄	2.3	2	<p>1 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>チャーハン 胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ にんにく ピーマン 油 しょうゆ 酒 塩 あおのり</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 油揚げ にんにく たまねぎ えのきだけ ほうれんそう だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー 2個</p>	
	園基準	5月1日平均																											
エネルギー	464	484																											
たんぱく質	17.4	18.8																											
脂質	15	15.4																											
カルシウム	214	248																											
鉄	2.3	2																											
<p>3</p>  <p>憲法記念日 @Hoiclude</p>		<p>4</p>  <p>みどりの日</p>		<p>5</p>  <p>こどもの日</p>		<p>6</p> <p>牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 豚肉と昆布の炒め煮 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 にんにく 刻みこんぶ ごま油 三温糖 ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー にんにく コーン 塩 酢 こしょう じゃがいものみそ汁 油揚げ じゃがいも にんにく たまねぎ ほうれんそう わかめ だし みそ</p> <p>牛乳 ドーナツ ブルーベリー</p>		<p>7</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 さわらの西京焼き さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油 チンゲン菜とちくわのさつ煮 チンゲンサイ えのきだけ にんにく ちくわ しょうゆ みりん だし 春雨のすまし汁 はるさめ ほうれんそう えのきだけ ねぎ にんにく こんぶ だし しょうゆ</p> <p>牛乳 マカロニきなこ バナナ</p>		<p>8</p> <p>牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>塩焼きそば 焼きそばめん 豚肉 こまつな キャベツ にんにく もやし たまねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>さつまいものみそ汁 生揚げ さつまいも たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー 2個</p>																			
<p>10</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 白身魚のムニエル かわい 塩 こしょう 小麦粉 パター きゅうりとコーンのサラダ ツナ きゅうり コーン にんにく 酢 油 塩 こしょう けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんにく こぼろ ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 大豆粉のコーンパン 白玉粉 米粉 だいす 片栗粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 豆乳 油 コーン りんご</p>		<p>11</p> <p>牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 キーマカレー 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 油 にんにく カレー粉 グリンピース トマトピューレ ソース 塩 蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ にんにく 三温糖 塩 油 レモン果汁</p> <p>牛乳 牛乳 カルシウムラスク フランスパン パター ごま あおのり オレンジ</p>		<p>12</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 あじのマヨドレ焼き あじ 塩 こしょう たまねぎ しめじ にんにく 油 マヨドレ ひじきと枝豆のサラダ ひじき しょうゆ にんにく えだまめ コーン 酢 油 塩 三温糖 豆腐のすまし汁 豆腐 はくさい えのきだけ にんにく ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 バナナ おからドーナツ ブルーベリー</p>		<p>13</p> <p>牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉 胡麻酢和え キャベツ きゅうり わかめ 三温糖 酢 しょうゆ ごま みそ汁 かぼちゃ 生揚げ たまねぎ わかめ こまつな ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ</p>		<p>14</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 さけのこま照り焼き さけ しょうゆ みりん 酒 ごま 油 小松菜の納豆あえ こまつな にんにく 納豆 しょうゆ かつお節 そうめん汁 そうめん 鶏ささ身 にんにく たまねぎ しめじ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 じゃがいものチーズ焼き じゃがいも パター コーン チーズ パセリ 塩 こしょう グレープフルーツ</p>		<p>15</p> <p>牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>ナポリタン スパゲティ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんにく ピーマン しめじ 油 トマトピューレ ケチャップ ソース 三温糖 塩 こしょう コンソメスープ 豆腐 キャベツ たまねぎ にんにく えのきだけ ほうれんそう コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー 2個</p>																			
<p>17</p> <p>米菓 牛乳</p> <p>豆御飯 胚芽米 グリンピース 塩 さばの塩焼き さば 塩 油 酒 きんぴらごぼう ごぼう にんにく ごま油 しょうゆ 三温糖 ごま いんげん キャベツのみそ汁 油揚げ キャベツ たまねぎ わかめ ほうれんそう さといも だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 豆腐団子 白玉粉 上新粉 豆腐 ゆであずき ブルーベリー</p>		<p>18</p> <p>牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 納豆ハンバーグ 凍り豆腐 じゃがいも ねぎ 豚ひき肉 納豆 しょうゆ 三温糖 みそ 油 アスパラサラダ グリーンアスパラガス コーン ベーコン 酢 油 塩 こしょう コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんにく えのきだけ コンソメ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 フルーツゼリー かんてん みかん缶 バイン缶 三温糖 お菓子 せんべい</p>		<p>19</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 かじきのカレーあんかけ かじき 塩 油 チンゲンサイ コーン たまねぎ だし カレー粉 しょうゆ みりん 片栗粉 かぼちゃのサラダ かぼちゃ ハム きゅうり コーン マヨドレ 塩 こしょう みそ汁 油揚げ こまつな にんにく キャベツ ごぼう しめじ わかめ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 パター きなこ オレンジ</p>		<p>20</p> <p>牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>御飯 胚芽米 牛肉の焼肉風 牛肉 しょうが ピーマン たまねぎ にんにく なす 三温糖 しょうゆ みそ 油 れんこんのマリネ れんこん たまねぎ にんにく 油 酢 三温糖 塩 すまし汁 豆腐 じゃがいも わかめ にんにく ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ 塩</p> <p>牛乳 牛乳 大豆粉のかぼちゃパン 白玉粉 米粉 だいす粉 片栗粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 かぼちゃ りんご</p>		<p>21</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 じゃごふりかけ しらす干し ごま油 ねぎ かつお節 さわらの香り焼き さわら しょうゆ にんにく 片栗粉 油 ひじきの煮物 ひじき だいす水煮 にんにく ごま油 さやえんどう しょうゆ 三温糖 だし あさりのみそ汁 あさり キャベツ にんにく こまつな たまねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 いものソフトクッキー さつまいも 三温糖 油 はちみつ 米粉 おから バナナ</p>		<p>22</p> <p>牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>豚丼 胚芽米 豚肉 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ みりん ごま かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 油揚げ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー 2個</p>																			
<p>24</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 白身魚のフライ かわい 塩 こしょう 小麦粉 豆乳 パン粉 油 ほうれん草とコーンの和え物 ほうれんそう もやし コーン ごま しょうゆ 豚汁 豚肉 豆腐 だいこん にんにく こぼろ ねぎ ごま油 だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 みかんケーキ ながいも 三温糖 みかん果汁 油 米粉 ベーキングパウダー グレープフルーツ</p>		<p>25</p> <p>牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ねぎ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉 はるさめサラダ はるさめ かにかまぼこ きゅうり 酢 三温糖 塩 中華白菜スープ 貝柱 はくさい にんにく だいこん ほうれんそう 中華だし しょうゆ ごま油</p> <p>牛乳 牛乳 きなこボテ さつまいも きなこ りんご</p>		<p>26</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>わかめ御飯 胚芽米 炊き込みわかめ かじきのねぎみそ焼き かじき 酒 塩 みそ みりん ねぎ 油 小松菜の煮まし こまつな にんにく 油揚げ だし しょうゆ みりん 塩 チンゲン菜のすまし汁 豆腐 じゃがいも にんにく わかめ チンゲンサイ こんぶ だし しょうゆ</p> <p>牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖 オレンジ</p>		<p>27</p> <p>牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>パン・コッペパン コッペパン ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 油 パン粉 牛乳 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング 野菜のスープ煮 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく コーン えだまめ はくさい 中華だし 塩 こしょう</p> <p>お茶 番茶 えびごはん 胚芽米 ひじき 干しえび ごま 塩 しょうゆ みりん 三温糖 かつお節 ブルーベリー</p>		<p>28</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 蒸しそばの照りつけ さば 酒 みりん しょうゆ 片栗粉 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 凍り豆腐 だいこん にんにく いんげん だし 三温糖 みりん しょうゆ 小松菜のみそ汁 油揚げ こまつな たまねぎ にんにく キャベツ わかめ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ</p>		<p>29</p> <p>牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>五目ビーフン ビーフン 豚肉 たまねぎ にんにく 中華だし しょうゆ 酒 塩 ごま油 白菜スープ 豆腐 はくさい にんにく こまつな 中華だし 塩 しょうゆ ごま油</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>お菓子 クッキー せんべい</p> <p>プチゼリー プチゼリー 2個</p>																			
<p>31</p> <p>牛乳 米菓</p> <p>ハリハリゆかり 胚芽米 切り干しだいこん しそふりかけ さわらの照り焼き さわら しょうゆ みりん 三温糖 酒 油 チンゲン菜のツナあえ チンゲンサイ キャベツ ツナ しょうゆ かぼちゃのみそ汁 油揚げ かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ</p> <p>牛乳 牛乳 凍り豆腐のきなこトースト 凍り豆腐 豆乳 三温糖 米粉 きなこ りんご</p>		<p>5/12(水)給食メニュー</p> <p>●材料● (子ども1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじき 1.5g 醤油 0.4g にんにく 7g えだまめ 7g コーン缶 7g 酢 1.4g 油 1.4g 塩 0.3g 三温糖 0.5g <p>ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>●作り方●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ひじきを水で戻して分量の醤油と水で煮る。 ②にんにくを短い細切りにしてゆでる。 ③枝豆とコーンもゆでる。 ④酢、油、塩、三温糖を合わせてドレッシングを作る。 ⑤①～③をドレッシングで和える。 		<p>5/18(火)のメニュー</p> <p>●材料● (子ども1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 凍り豆腐 1g じゃがいも 30g 青ねぎ 1.2g 豚ひき肉 40g ひきわり納豆 10g 油 1g 醤油 2g 三温糖 1g みそ 1.5g <p>納豆ハンバーグ</p> <p>●作り方●</p> <ol style="list-style-type: none"> ①凍り豆腐(水戻しせず)とじゃがいもはすりおろす。 ②ねぎは小口切りにする。 ③ボウルに①、②と豚ひき肉、納豆を入れて混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜる。 ④天板に油をひき、③を広げて形を整えてオープンで200℃15分焼く。 																									

