



認定こども園 里山ほのか
三歳未満児

平成 28 年

日 曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる
2 月	ごはん ぶりの照り焼き なすのごまだれ みそ汁	麦茶 せんべい 牛乳 ☆きな粉蒸しパン	ぶり・淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉	精白米・砂糖・調合油・いりごま・ホットケーキミックス	なす・たまねぎ・かいわれだいこん・にんじん
6 金	ごはん 千草焼き 中華和え すまし汁	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆ふかし芋	鶏ミンチ・鶏卵・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・砂糖・調合油・ごま油 さつまいも	にんじん・ほうれんそう りょくとうもやし・かいわれにんじん・ねぎ
9 月	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 春キャベツとほうれん草のサラダ みそ汁	麦茶 ウエハース 牛乳 エイセイボーロ おやつ昆布	若鶏もも皮なし まぐろ水煮缶詰・赤色辛みそ 普通牛乳	ウエハース・精白米・調合油 砂糖・エイセイボーロ	トマトケチャップ・キャベツ ほうれんそう・にんじん・なす にんじん
10 火	ごはん 鯖の塩焼き ジャーマンポテト にゅうめん	麦茶 バナナ 牛乳 ☆おにぎり(ゆかり)	さば・ベーコン・油揚げ 普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも そうめん・砂糖	バナナ・たまねぎ・しいたけ
11 水	ごはん ツナ入り擬製豆腐 きゃべつのゆかり和え みそ汁	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 おやつ昆布 オレンジ	鶏卵・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉・調合油	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ にんじん・わかめ・オレンジ
12 木	ごはん 鶏のソテー チンゲン菜ごま和え みそ汁	麦茶 せんべい 牛乳 ☆スキムホットケーキ	若鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・いりごま・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・チンゲンサイ わかめ
13 金	たけのごはん 鯖のバター焼き キャベツおほかあえ みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 ☆きなごマカロニ	油揚げ・さわら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉	精白米・砂糖 ソフトマーガリン・マカロニ	バナナ・たけのこ・にんじん・キャベツ・たまねぎ
16 月	ごはん 筑前煮 ブロッコリーごま和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 りんご 小魚	プレーンヨーグルト 若鶏もも皮なし・淡色辛みそ 普通牛乳・煮干し	精白米・砂糖・いりごま じゃがいも	ごぼう・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・わかめ・りんご
17 火	ごはん 鶏唐揚げ ひじきのサラダ みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 みかん缶	若鶏もも・鶏卵 まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・片栗粉 調合油・砂糖	バナナ・ひじき・きゅうり たまねぎ・にんじん スイートコーン・ほうれんそう・みかん缶詰
18 水	コーン入りごはん スペイン風オムレツ 春キャベツのカレーソテー もやしスープ	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆バナナケーキ	鶏卵・ロースハム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油 ホットケーキミックス	スイートコーン・たまねぎ グリーンピース・キャベツ にんじん・りょくとうもやし ねぎ・わかめ・バナナ
19 木	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ オレンジ	麦茶 ごまビスケット 牛乳 ☆ふかし芋	木綿豆腐・豚ミンチ 淡色辛みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉 和風ドレッシング 蒸しさつまいも	たまねぎ・にんじん・だいこん オクラ・オレンジ
20 金	ロールパン クリームシチュー 鮭のごまフライ風 白菜ごま酢和え	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナ	普通牛乳・さけ	ウエハース・ロールパン じゃがいも・マヨネーズ パン粉・ごま・いりごま・砂糖	たまねぎ・にんじん・はくさい にんじん・バナナ
23 月	ケチャップライス チーズハンバーグ 春雨の酢の物 スープ	麦茶 星たべよ 牛乳 ☆ホットケーキ	ロースハム・牛ミンチ 豚ミンチ・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳 豆乳	精白米・パン粉・調合油 緑豆はるさめ・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・きゅうり にんじん・キャベツ
24 火	ごはん 春雨の五目炒め いんげんの味噌和え すまし汁	麦茶 バナナ 牛乳 ☆人参蒸しパン	ぶたもも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	精白米・緑豆はるさめ・調合油 ごま油・砂糖・薄力粉	バナナ・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・さやいんげん・にんじん・水菜

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1/1000当量RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
456 Kcal	17.3 g	12.4 g	224 mg	1.8 mg	151 μg	0.28 mg	0.38 mg	19 mg

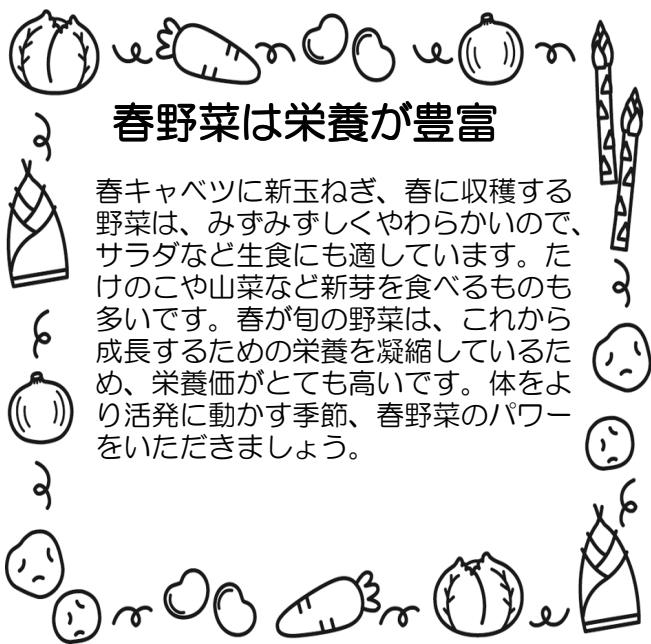
日曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる
25 水	ごはん 鮭のチーズ焼き 人参とツナのきんぴら かき玉汁	麦茶 オレンジ 牛乳 ☆おにぎり（わかめ）	さけ・プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・鶏卵 かまぼこ・普通牛乳	精白米・砂糖・いりごま・調合油	オレンジ・にんじん・根菜ねぎ わかめ
26 木	ごはん ポークカレー もやしの甘酢和え フルーツヨーグルト	麦茶 ソフトな小魚せん 牛乳 ビスケット	ぶたもも・プレーン ヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油 砂糖	たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・かいわれ みかん缶詰・バナナ
27 金	ごはん アジのタレ焼き 小松菜の梅かつお和え みそ汁	麦茶 せんべい 牛乳 りんご缶	あじ・花かつお・淡色 辛みそ 普通牛乳	精白米	ごまつな・にんじん・梅びしお だいこん・りんご缶詰
30 月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしと人参の胡麻和え すまし汁	麦茶 せんべい 牛乳 ☆ぎな粉蒸しパン	ぶたもも・淡色辛みそ 普通牛乳・ぎな粉	精白米・砂糖 いりごま ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・干しいた け・りょくとうもやし・わかめ
31 火	ごはん 鯖のバター焼き ほうれん草ベーコン炒め みそ汁	麦茶 ウエハース 牛乳 もも缶	さわら・ベーコン・淡 色辛みそ・普通牛乳	ウエハース・精白米・ソフト マーガリン・調合油 観世ふ	ほうれんそう・葉ねぎ・もも缶詰

※☆は手作りおやつ

※お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。
入園・進級してから1ヶ月、新しいこども園での生活が始まり、お友達と食
べる賑やかな給食時間が始まっています。集団生活の中で“みんなと食べる
おいしい”という気持ちを育てていきたいと思ひます。

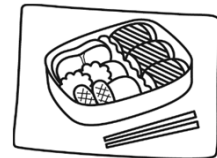


春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

行楽のお弁当づくりに注

遠足やお花見、連休のお出かけなど、お弁当を作ることが多い季節になりました。朝晩は空気がひんやりしていても、日中の気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。お弁当を屋外で日の当たる場所に置かないことはもちろん、衛生に気をつける、おかずやごはんを十分に冷ましてから詰めるなど、作る際は注意しましょう。



調理の豆知識

つるんとむけるゆで卵

トッピングなどに便利なゆで卵。2～3歳になれば、自分でむきたがるようになります。じょうずにむけないとイライラしてしまいますが、ゆで方を工夫すれば、つるんとむけるものができあがります。その方法は、ゆでるとき、水からではなく沸騰してから卵を入れること。ゆであがったら、冷水か氷水で冷やすと、さら

