

# 平成30年度 ふたばがおかようちえん

## 5月 寺ゆうしよくだより

5月9日(水)から  
お弁当が始まります。

<持ち物>

- 白ごはん
- おはし
- コップ

\* 柏餅...保護者会より

月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	屋食時の熱量			
5月1日	火	チキン竜田	春雨と胡瓜の酢物(ミソ)	若竹汁	チキン竜田 ケチャップ 春雨 胡瓜 人参 カニカマ みかん缶 たけのこ わかめ ねぎ	391kcal		
2日	水	照焼きハンバーグ	マカロニサラダ	じゃがいもスープ*柏餅	ハンバーグ マカロニ キャベツ スナップエンドウ 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	476kcal		
7日	月	焼き塩サケ	ハムと春雨の中華サラダ	里芋とえのきのみそ汁	塩サケ 赤ハム はるさめ きゅうり 人参 錦糸卵 ごま 里芋 玉ねぎ えのき ねぎ	393kcal		
8日	火	★	ハヤシライス	野菜たっぷりスパサラ	豚肉 新玉葱 人参 しめじ ルウ スパゲティ スナップエンドウ コーン 胡瓜 カニカマ 春キャベツ ブロッコリー	460kcal		
9日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
10日	木		ちくわの磯辺揚げ	切干大根とこんにやくの煮物	筍と豆腐のみそ汁	ちくわ 青のり 天ぷら粉 切干大根 人参 油揚げ しらたき キヌサヤ たけのこ 豆腐 玉ねぎ ねぎ	422kcal	
11日	金	★	春野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮		鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 春キャベツ コーン 小魚 削り節	486kcal	
14日	月		オムレツ&ウインナー	ナポリタンサラダ	麩と油揚げのみそ汁	オムレツ ウインナー スナップエンドウ スパゲティ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 麩 油揚げ 玉ねぎ ねぎ	442kcal	
15日	火	★	キーマカレー	フルーツヨーグルト		豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン カールウ ヨーグルト みかん缶 バイン缶 桃缶 ハナナ	453kcal	
16日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
17日	木		白身魚のフライ	スナップエンドウのソテー	じゃがいもスープ	白身フライ ケチャップ スナップエンドウ 春キャベツ 玉ねぎ 魚肉ソーセージ じゃが芋 人参 コーン 貝割れ菜	359kcal	
18日	金		鶏と卵の袋煮	青菜のすまし汁		鶏肉 卵 油揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ キヌサヤ ほうれん草 小松菜 キャベツ えのき わかめ ねぎ	397kcal	
21日	月		焼き塩サバ	サラダスパゲティ	えのきスープ	塩サバ ミトマ スパゲティめん 春キャベツ きゅうり 赤ハム マヨネーズ えのき わかめ 新玉葱 ねぎ	430kcal	
22日	火	★	マーボー豆腐	ツナとキャベツのゴマ和え		豆腐 玉葱 豚ミンチ ねぎ キャベツ ツナ缶 人参 ごま スナップエンドウ コーン	396kcal	
23日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
24日	木		メンチカツ	ほうれん草のちりめん和え	中華スープ	メンチカツ ケチャップ ほうれん草 人参 ちりめん ちくわ ごま 卵 わかめ 玉ねぎ ねぎ	408kcal	
25日	金	お誕生日会	★	肉団子の甘酢あん	春キャベツのおかか和え	筍と玉葱の味噌汁 デザート	チキンボール 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ かつお節 油揚げ 筍 玉ねぎ ねぎ デザート	501kcal
28日	月		野菜コロッケ&ポロネーゼ	レタスとベーコンのスープ		コロッケ スパゲティ 合挽き肉 新玉葱 人参 コーン ホールトマト缶 ベーコン レタス 貝割れ	444kcal	
29日	火	★	ビーフシチュー	コールスローサラダ		牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ルウ キャベツ ロー火腿 きゅうり コーン マヨネーズ	448kcal	
30日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
31日	木		春野菜のここと煮	玉子豆腐のすまし汁		鶏肉 里芋 人参 こんにやく 玉ねぎ しいたけ キヌサヤ ごぼう 玉子豆腐 貝割れ菜	383kcal	
6月1日	金		焼肉風炒め	フライドポテト	春雨スープ	牛肉 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 タレ フライドポテト 春雨 コーン わかめ ごま ねぎ	411kcal	

平均 428kcal

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ですね。

旬のおやさい...「えんどう豆」

- ★グリーンピース...えんどう豆の完熟前の柔らかい豆です。
- ★キヌサヤえんどう...未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。
- ★スナップえんどう...グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品。

管理栄養士  
献立・食育担当  
中小路  
(なかこうじ)

お弁当の注視点

“いたみ”が気になる

“いたみ”が気になる季節の工夫としては...

- ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
- お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

給食室

調理担当

大木(おおぎ)  
後藤(ごとう)  
藤野(ふじの)

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。