

2021年5月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	屋食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があた たかくなる。	病気になるにくくなる。
1 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
3 月	憲法記念日				
4 火	みどりの日				
5 水	こどもの日				
6 木	ひじき炊き込みご飯 土佐和え【おひたし】 麴のみそ汁 フルーツ	バウムクーヘン	ひじき シーチキン うす揚げ 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 麴 小麦粉	人参 ごぼう こんにやく たけのこ 小松菜 白菜 フルーツ
7 金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) カレーマヨサラダ フルーツ	ビスケット	ウインナー 牛乳	スパゲッティ	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
8 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
10 月	《お誕生日会》 からあげ キャベツとツナのサラダ 新たまねぎのみそ汁 わかめご飯 プチプリン(フルーツ)	フルーツポンチ	鶏肉 シーチキン わかめ みそ 寒天 牛乳	片栗粉 米 ごま	生姜 キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ バナナ りんご みかん缶 バイン缶
11 火	コーンとツナのピラフ ごまあえ【おひたし】 新じゃがのみそ汁	お麴ラスク	シーチキン わかめ みそ 牛乳	米 ごま じゃがいも 麴 バター	人参 たまねぎ コーン 小松菜 白菜
12 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】 フルーツ	パンせんべい	豚肉 なたと チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	中華そば ごま 食パン	人参 もやし 白菜 フルーツ
13 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 若竹汁 フルーツ	マーマレード 蒸しパン	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス マーマレード	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにやく たけのこ フルーツ
14 金	チキンカレーライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	お菓子	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
15 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
17 月	白身魚フライ たけのこご飯 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁	ホットケーキ	白身魚 うす揚げ 豆腐 みそ わかめ 卵 シーチキン 牛乳	ジャム ホットケーキミックス パン粉 米	人参 小松菜 白菜 たけのこ
18 火	肉じゃが ラップおにぎり 麴のみそ汁 フルーツ 食育 の日	オレンジ ゼリー	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麴	玉ねぎ 人参 さやいんげん 糸こんにやく フルーツ
19 水	和風チャーハン 春キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 ばち汁	新たまねぎの クッキー	鮭 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ 干しいたけ ほうれん草

日曜	屋食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があた たかくなる。	病気になるにくくなる。
20 木	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の五目煮 フルーツ	お楽しみ おやつ	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ちくわ 牛乳	うどん	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
21 金	ポークシチュー 食パン ひじきマヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり フルーツ
22 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
24 月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麴のすまし汁 フルーツ	カルピス 寒天	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 寒天	米 片栗粉 ごま 麴	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ みかん缶 バイン缶
25 火	ポテトコロッケ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 新たまねぎのみそ汁	りんごジャム サンド	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 食パン りんごジャム	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ
26 水	鰯のごまダレ焼き【照り焼き】 七分つきご飯【米飯】 鉄分 デー キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	ポパイケーキ	鰯 かつお 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 フルーツ
27 木	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	お楽しみおやつ	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
28 金	ハヤシライス マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
29 土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
31 月	チキンライス 和風マヨサラダ 麴のみそ汁 フルーツ	カレーマヨ トースト	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 麴 食パン	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	409Kcal		13.8g	12.6g
3歳以上	489Kcal		17.4g	15.8g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり ②④ 兵庫県 ぱち汁 新たまねぎのクッキー ～

今月のご当地は兵庫県です。
 そうめんを作るとき、2本のぐだに8の字に生地をかけ、少しずつ細く伸ばしていきます。
 この時、両端のU字になった部分を切り落とします。これが「ぱち」と呼ばれています。
 三味線をひくのに使う「ぱち」に似た形なので、この名前がついたと言われています。
 そして、兵庫県の淡路島はたまねぎが有名です。新たまねぎを使用したクッキーをおやつで頂きます。

〈新たまねぎのクッキー〉(約12個)
【材料】新たまねぎ 小1個 ①新たまねぎはみじん切りにして電子レンジで柔らかくしておく。
 ホットケーキミックス 150g ②グラニュー糖と油を混ぜ、①とホットケーキミックスを混ぜる。
 グラニュー糖 20g ③直径4cmぐらいの丸に潰す。
 サラダ油 大2 ④180℃のオーブンで約15分。


