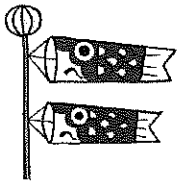


給食だより

金沢愛児園 2020年5月号

入園や進級をしてから、あっという間に1か月が過ぎようとしています。新型コロナウイルスの影響により、いつもと違う生活に戸惑う子ども達や保護者の皆様も多いことと思います。

手洗い・うがいや消毒を行いながら、楽しく食事をとって元気に過ごしましょう。園では、帰りがけに給食の見本を見ながら、今日の給食の話を楽しそうにする子ども達が多く見られます。給食室にも、「おいしかった!」「全部食べたよ」と伝えてくれる子ども達。よりおいしい給食を提供できるように努めてまいります。



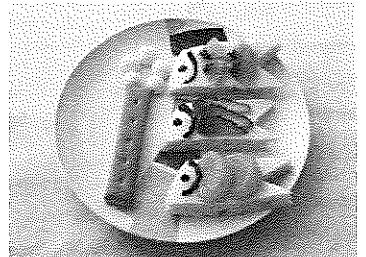
今年はゴールデンウィークにお出掛けすることも厳しく、こどもの日に外へこいのぼりを見に行くことも難しいでしょう。少しでも行事を楽しめるように、おうちでこいのぼりケーキを子ども達と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

●材料 (大人2人・子ども2人分)

カステラ…4切 生クリーム…100g
 砂糖…大さじ1 缶づめミカン…12粒
 レーズン…12粒 ★お好みの果物で★

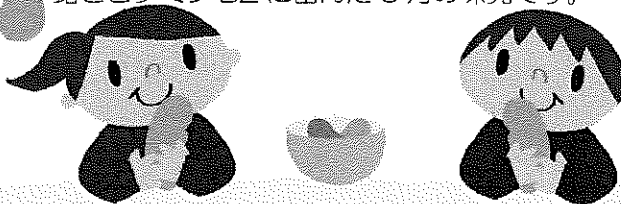
●作り方

①生クリームに砂糖を入れてホイップクリームを作る。
 ②こいのぼりをイメージし、カステラの上にレーズン、缶づめミカン、ホイップクリームを飾る。



今が旬! ソラマメ

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。おうちで一緒にさやむきをしてみてください。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきをすると、より楽しめるのでオススメです。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/炭水 糖質/水分 (kcal)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	焼きたそば みかんサラダ 中華スープ(わかめ)	506.3(444.1) 15.2(14.6) 11.0(12.0) 1.6(1.3)	焼きそばめん、〇米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(薄)、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、にんじん、ごまつな、もやし、だいこん、ブロッコリー、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	ひじきのまぜご飯 麦茶
02 土	お子様用カレーごはん お子様用野菜スープ バナナ	583.5(437.2) 11.5(8.6) 17.2(12.9) 1.8(1.3)	米、オリーブ油、砂糖、ビスケット	〇牛乳、◎牛乳	たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、バナナ	カレールー、パイヨン、食塩	牛乳100	ビスケット 牛乳150
07 木	ミルクローレル 鶏肉のマーマレード焼き フレッシュサラダ チーズ コンソメスープ(かぶ)	500.2(569.5) 23.1(17.8) 9.3(6.6) 1.9(1.4)	ミルクローレル、〇米、〇もち米、油、〇ごま油、砂糖、〇砂糖	鶏もも肉、〇鶏もも肉、チーズ、◎カルピス	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん、〇板こんにゃく、コーン缶、〇にんじん、マーマレード、〇グリーンピース、〇こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、〇しょうゆ、酒、〇酒、コンソメ、〇食塩、食塩	カルピス100	中華風おこわ 麦茶
08 金	桜餅 さわらのごま焼き 白和え みそ汁(もやし) オレンジ	657.1(533.8) 29.9(24.8) 18.6(17.2) 1.9(1.5)	米、〇白玉粉、ごま、砂糖、砂糖	〇牛乳、さわか、木綿豆腐、〇粉チーズ、みそ、油揚げ、みそ、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	もちもちパン 牛乳150
09 土	ハヤシライス もやしのゆかり和え みそ汁(玉ねぎ)	584.8(484.8) 19.9(17.6) 18.9(17.5) 2.9(2.2)	米、〇食パン、油、焼か、〇マーガリン	〇牛乳、豚肉(薄)ロース、だし入りみそ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、〇いちごジャム、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、ハヤシルー	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
11 月	御飯 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え みそ汁(大根) ミニゼリー	608.2(497.8) 22.6(19.3) 16.9(15.7) 1.9(1.5)	米、〇コーンフレーク、パン粉、ごま、油、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生揚げ、卵、みそ、◎牛乳	〇バナナ、もやし、たまねぎ、ごまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
12 火	黒米入り御飯 ちくわ焼 かぼちゃの天ぷら キャベツの甘酢和え みそ汁(切干) オレンジ	652.4(532.4) 19.8(17.5) 17.8(16.4) 2.2(1.7)	米、〇コッパパン、〇さつまいも、小麦粉、油、〇砂糖、砂糖、〇マーガリン、ごま	〇牛乳、ちくわ、みそ、油揚げ、黒豆(乾)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳100	スイートポテト 牛乳150
13 水	バターロール マカロニチキングラタン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜)	552.4(461.6) 19.9(17.8) 13.7(13.8) 2.2(1.7)	〇米、バターロール、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、しめじ、コーン缶、〇グリーンピース、にんじん、〇こんぶ(だし用)	コンソメ、〇酒、〇食塩、食塩	牛乳100	グリーンピース御飯 麦茶
14 木	わかめ御飯 ひじき粥 きんぴら炒め みそ汁(豆腐・なめこ) チーズ	669.6(542.2) 20.1(17.5) 26.4(22.8) 2.0(1.6)	米、〇小麦粉、〇コーンスターチ、〇砂糖、砂糖、ごま油、砂糖、ごま	〇牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、〇無塩バター、みそ、チーズ、◎牛乳	にんじん、れんこん、なめこ、しらたき、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	バナナキッシュ 牛乳150
15 金	スパゲティナーポリタン マゼドニアサラダ オニオンスープ バナナ	606.4(506.8) 15.7(14.7) 14.2(14.1) 1.5(1.2)	〇米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	豚ひき肉、ウィンナー、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、バナナ、みかん缶、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、〇厚ごんぶ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ごしょう	牛乳100	昆布おにぎり 麦茶
16 土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル みそ汁(お麩)	566.3(478.0) 20.7(18.4) 19.2(17.6) 2.2(1.7)	胚芽米、〇食パン、〇マーガリン、〇砂糖、油、焼か、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(薄)ロース、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100	ジャガートースト 牛乳150
18 月	フランスパン ミネストローネスープ ポイルウィンナー パスタサラダ ミニゼリー	645.2(532.7) 20.4(18.1) 20.9(18.8) 2.5(1.9)	〇米、フランスパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、ごま、油、オリーブ油	ウィンナー、〇チーズ、ベーコン、ツナ水煮缶、〇かつお節、◎牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく	〇しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	チーズおかわおにぎり 麦茶
19 火	*誕生会メニュー* 発芽玄米入り御飯 豚かつく名古屋名物> じゃこ和え すまし汁(ちくわ) メロン	599.9(517.0) 25.6(22.5) 19.8(18.6) 1.9(1.6)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇黒豆、玄米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖、ごま	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、〇卵、しらす干し、みそ、◎牛乳	もやし、キャベツ、メロン、にんじん、たまねぎ、〇バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、ごしょう	牛乳100	バナナ黒糖ケーキ 牛乳150
20 水	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 練豆腐和え(もやし) みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	558.8(443.2) 25.8(18.9) 16.5(11.9) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、パン粉・半生、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、納豆、油揚げ、みそ	もやし、ごまつな、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	アップル ジュース	メロンパン 牛乳150
21 木	カレーうどん かぼちゃのサラダ バナナ	611.6(522.0) 16.8(15.8) 16.7(16.2) 1.8(1.5)	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(薄)ロース、〇さけ(塩)、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しほうとう、ねぎ、グリーンピース、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、食塩	牛乳100	餃ごはん 麦茶
22 金	御飯 ぶりの照り焼き 磯辺和え 豆腐みそ汁(なめこ) りんご	606.4(521.8) 25.1(22.1) 19.2(18.2) 1.4(1.2)	米、〇砂糖、油、〇マーガリン	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれんそう、なめこ、〇干しほうとう、にんじん、ねぎ、味付けのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100	ココア蒸しパン 牛乳150
23 土	ジャージャー麺肉みそ丼 キャベツの昆布和え 中華スープ(だいこん)	496.7(428.2) 14.7(14.0) 7.2(9.1) 2.6(2.0)	〇米、米、じゃがいも、ごま油、ごま、砂糖	豚ひき肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし(冷凍)、道ごんぶ、〇うめ干し、カットわかめ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、〇しょうゆ、ケチャップ	牛乳100	うめわかめおにぎり 麦茶
25 月	黒糖パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ(かぶ) オレンジ	634.0(527.9) 21.4(18.7) 27.6(23.6) 2.4(1.9)	黒糖パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、なたね油、砂糖	〇牛乳、卵、牛乳、ベーコン、チーズ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ・菜、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100	ぶどうゼリー リッツ 牛乳150
26 火	胚芽米御飯 鮭フライオーロラソースかけ 鉄骨サラダ みそ汁(切干) ミニゼリー	600.8(494.3) 25.5(21.4) 16.4(15.7) 3.3(2.5)	胚芽米、〇干しそうめん、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、すりごま、ごま油	さけ、〇鶏ひき肉、みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、〇はくさい、〇ねぎ、〇にんじん、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、ケチャップ、〇しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳100	さっぱりそうめん 麦茶
27 水	御飯 鶏肉のごま味噌焼 磯辺和え みそ汁(えのき・しめじ・ねぎ)	591.7(500.4) 25.6(22.2) 19.6(18.1) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、油、ごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、みそ、〇バター、〇卵、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳	アルファルファもやし、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、味付けのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	きな粉クッキー 牛乳150
28 木	坦めん風うどん 三色野菜のナムル 豆腐とニラのスープ バナナ	516.4(443.1) 18.8(17.0) 10.9(11.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、〇米、すりごま、砂糖、ごま油、ごま、〇砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、〇しらす干し、みそ、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、にら、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇みりん、ケチャップ、〇酒、〇食塩、食塩	牛乳100	にんじんとしらすの御飯 麦茶
29 金	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 コンソメスープ すいか	643.0(522.9) 20.5(18.0) 15.0(14.6) 1.8(1.4)	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、うすら卵水煮缶、なると、◎牛乳	すいか、はくさい、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、クリームコーン缶、みかん缶、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、酒、パセリ粉、食塩	牛乳100	ヨーグルト せんべい クッキー
30 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	505.5(439.8) 17.3(16.0) 15.0(14.8) 1.6(1.3)	米、〇コッパパン、〇焼きそばめん、マヨネーズ、油	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇豚肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、〇キャベツ、にんじん	ケチャップ、〇ウスターソース、コンソメ、〇ケチャップ	牛乳100	焼きそばパン 牛乳150

*都合により変更することがございます

*10時おやつはたんぼほほ組・すみれ組のみになります