

令和3年 5月 給食献立表

【今月の目標】・・・よく噛んで食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	土	パン	ミートスパゲティ 野菜の和え物 オニオンスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/中華おこわ/果物
6	木	ご飯	鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 イエローシチュー	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/柏餅/果物
7	金	ひじきご飯	魚の南蛮漬け ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/クレープ/果物
8	土	わかめご飯	厚揚げの肉みそチーズ焼き 野菜のゴマ和え さつま芋のスープ	牛乳/ラスク	牛乳/黄粉団子/果物
10	月	ご飯	しゅうまい 大豆の煮物 クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ぜんざい/果物
11	火	パン	真砂焼 南瓜サラダ ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/いなり寿司/果物
12	水	梅ご飯	魚の人参衣焼き ほうれん草の納豆和え 卵スープ	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/ポテトチップス/果物
13	木	ご飯	野菜の肉巻き トマトのマリネ けんちん汁	牛乳/卵焼き	牛乳/ソーメン汁/果物
14	金	ご飯	ポテトオムレツ 野菜の土佐和え わかめスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/フレンチトースト/果物
15	土	パン	茄子のトマトスパゲティ 根菜のごまマヨサラダ にら玉スープ	牛乳/じゃがりター	牛乳/サクサククッキー/果物
17	月	ご飯	春巻き 卵サラダ ボタージュスープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/もちもちパン/果物
18	火	パン	皿うどん ジャーマンポテト アスパラのスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/グリーンピースおにぎり/果物
19	水	ご飯	魚のムニエル 洋風肉じゃが 豆乳味噌スープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/シフォンケーキ/果物
20	木	麦ごはん	※厚揚げの豚バラ巻き 春雨の酢の物 きのこの味噌汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
21	金	ご飯	チキン南蛮 キャベツの梅和え チンゲン菜のスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ミックスピザ/果物
22	土	わかめご飯	塩焼きそば トマトのサラダ 野菜スープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ドーナツ/果物
24	月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ もやしのナムル ビーフシチュー	牛乳/チーズトースト	牛乳/梅が枝餅/果物
25	火	ご飯	すり身焼き ビーンズサラダ 卵とじうどん	牛乳/みたらし団子	牛乳/カレーパン/果物
26	水	誕生会	ピラフ 鯉のぼりハンバーグ 野菜グラッセ スパゲティサラダ 春キャベツのスープ	牛乳/菓子	牛乳/カスタードアップルパイ
27	木	ご飯	鮭のホイル焼き ミモザサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/野菜ポッキー/果物
28	金	玄米ご飯	れんこんつくね 切り干し大根の煮物 豆腐の五目汁	牛乳/卵焼き	牛乳/ベーコンパン/果物
29	土	パン	ポテトグラタン シーチキンサラダ ミネストローネ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/梅しそおにぎり/果物
31	月	ご飯	チーズハンバーグ 野菜ソテー コーンシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/バナナマフィン

※は新メニューです。



栄養を効率よく摂ろう！！

朝晩は肌寒く日中は暑い日が続くこの時期は身体の不調が起こりやすくなります。まだまだ新型コロナウイルスも全国的に流行しており心配な日々が続きます。元気に過ごすためには旬の食材からパワーをもらうのが一番です。

今年度は毎日元気に過ごせるよう、旬の野菜の栄養を効率よく摂る食べ方を紹介したいと思います。

アスパラガス・・・水溶性ビタミンを含んでいるので茹でるよりも炒めるほうが栄養はたくさん摂れます。
茹でて食べるなら根本を先に入れ全体を一分程度茹でましょう。

にら・・・ビタミンB群を含む豚肉やレバーと一緒に炒めると栄養吸収率がUPします。
茹でて食べるときはサッと茹でるだけにしましょう。