

令和 3年度 5月献立予定表

*1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。

*献立は都合により変更する場合があります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・玉葱・ピーマン・コーン) ○ミルクスープ(白菜・人参・しめじ・牛乳) ○春雨ソテー(春雨・ツナ・人参・チンゲン菜) ○チーズ ○バナナ	牛乳	IUP - 599 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.0 g 食塩相当 0.6 g
			フルーツカクテル (みかん・バナナ・レズン)	
6	木	○キーマカレー(米・豚挽肉・大豆・人参・玉葱・トマト缶・カレールー・スキムミルク) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○切り干し大根のサラダ(切り干し大根・ツナ・人参・コーン) ○バナナ	お茶	IUP - 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.4 g
			フォースープ (フォー麺・鶏肉・人参・長葱・椎茸)	
7	金	○ごはん ○味噌汁(かぶ・しめじ) ○さわらの香味焼き(さわら・長葱) ○里芋の煮物(里芋・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 504 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.7 g
			おひきサラダ(ひじき・小松菜・パプリカ・マヨドレ) ○オレンジ	ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)
8	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・ピーマン・キャベツ・かつお節) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	牛乳	IUP - 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.7 g
			レーズンスコーン (小麦粉・牛乳・レズン・スキムミルク)	
10	月	○焼き鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○味噌汁(白菜・椎茸) ○大根のごま和え(大根・きゅうり・パプリカ・ごま) ○バナナ	牛乳	IUP - 555 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当 2.3 g
			じゃこトースト (食パン・じゃこ・マヨドレ・青のり)	
11	火	○ごはん ○味噌汁(ナス・いんげん) ○やんばる煮(鶏肉・黒糖) ○そうめんチャンプルー(そうめん・パプリカ・ニラ・もやし)	牛乳	IUP - 583 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当 1.3 g
			○人参しりしり(人参・ツナ・ごま) ○グレープフルーツ	サーターアングァー (卵・小麦粉・黒糖・牛乳)
12	水	○ごはん ○すまし汁(小松菜・お麩) ○サバの味噌煮(サバ・生姜) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 624 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当 1.1 g
			○やみつきキャベツ(キャベツ・もやし・ごま・にんにく) ○オレンジ	メープルケーキ (小麦粉・スキムミルク・メープルシロップ・牛乳)
13	木	○あなかげうどん(うどん・鶏肉・白菜・人参・椎茸・きくらげ) ○鶏レバーの甘辛煮(鶏レバー・玉葱・グリーンピース) ○小松菜のじゃこ和え(小松菜・パプリカ・じゃこ) ○バナナ	お茶	IUP - 494 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 4.3 g 食塩相当 2.0 g
			○もやしの昆布和え(もやし・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○グレープフルーツ	おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)
14	金	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○豚肉とアスパラガスの炒め物(豚肉・アスパラガス・パプリカ・ごま) ○じゃが芋の煮物(じゃがいも・玉葱・いんげん)	牛乳	IUP - 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.4 g
			○じゃこチャーハン(米・じゃこ・長葱・人参・グリーンピース) ○キャベツスープ(キャベツ・コーン) ○豚のコンソメ炒め(豚肉・玉葱・人参) ○バナナ	ごまクッキー (小麦粉・バター・牛乳・ごま・スキムミルク)
15	土	○和風スハゲッティ(スハゲッティ・鶏肉・玉葱・しめじ・えのき・エリンギ・ほうれん草・パプリカ) ○豆腐のスープ(豆腐・かいわれ大根・長葱) ○春キャベツのおかか和え(キャベツ・もやし・人参・おかか) ○バナナ	牛乳	IUP - 603 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.0 g
			○じゃこチャーハン(米・じゃこ・長葱・人参・グリーンピース) ○キャベツスープ(キャベツ・コーン) ○豚のコンソメ炒め(豚肉・玉葱・人参) ○バナナ	ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・苺ジャム)
17	月	○和風スハゲッティ(スハゲッティ・鶏肉・玉葱・しめじ・えのき・エリンギ・ほうれん草・パプリカ) ○豆腐のスープ(豆腐・かいわれ大根・長葱) ○春キャベツのおかか和え(キャベツ・もやし・人参・おかか) ○バナナ	お茶	IUP - 365 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 3.2 g 食塩相当 2.0 g
			○切り干し大根のゆかり和え(切り干し大根・きゅうり・ゆかり・コーン) ○オレンジ	ひじきごはん (米・黒紫米・ひじき・人参・いんげん)
18	火	○ごはん ○味噌汁(ナス・油揚げ) ○カレイのごま照り焼き(カレイ・ごま) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	牛乳	IUP - 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.5 g
			○大豆サラダ(大豆・コーン・きゅうり・マヨドレ) ○グレープフルーツ	豆乳ゼリー (豆乳・寒天・黒蜜・きな粉)
19	水	○ごはん ○味噌汁(じゃが芋・玉葱) ○鶏のBBQソース焼き(鶏肉・ケチャップ・ソース) ○かぶのぞぼろ煮(かぶ・豚挽肉・生姜)	牛乳	IUP - 486 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.6 g
			○ブルコギ丼(米・豚肉・春雨・人参・ニラ・筍・玉葱・にんにく) ○中華スープ(白菜・長葱) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・もやし・練りごま) ○バナナ	ボンデケージョ (じゃが芋・粉チーズ・米粉・豆乳)
20	木	○ごはん ○味噌汁(なめこ・人参) ○魚のコーンマヨ焼き(マス・コーン・マヨドレ・パセリ) ○アスパラガスのソテー(アスパラ・ウィンナー・しめじ)	牛乳	IUP - 618 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.3 g
			○ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・ひじき・ごま) ○オレンジ	黒糖蒸しパン (小麦粉・牛乳・レズン・スキムミルク・黒糖)
21	金	○おかめうどん(うどん・麩・長葱・人参・小松菜) ○野菜炒め(豚肉・キャベツ・玉葱・人参) ○チーズ ○バナナ	牛乳	IUP - 530 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.6 g
			○ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・ひじき・ごま) ○オレンジ	小松菜のおやき (小麦粉・白玉粉・小松菜・豚挽肉・ごま・生姜)
22	土	○おかめうどん(うどん・麩・長葱・人参・小松菜) ○野菜炒め(豚肉・キャベツ・玉葱・人参) ○チーズ ○バナナ	お茶	IUP - 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.7 g
			塩昆布とツナのおにぎり (米・塩昆布・ツナ)	

沖縄

24	月	○ごはん ○ほうれん草スープ(ほうれん草・椎茸) ○油淋鶏(鶏肉・長葱・にんにく・生姜) ○がんもどきの中華煮(がんもどき・玉葱・いんげん)	○春雨サラダ(春雨・パプリカ・もやし・きくらげ) ○グレープフルーツ	お茶	IUP -	537 kcal
				ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・ニラ・もやし・人参・ごま油)	たんぱく質	22.3 g
25	火	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・ナス・長葱・しめじ・ニラ・きゅうり) ○中華スープ(エリンギ・チンゲン菜) ○ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・パプリカ・ツナ・ごま) ○バナナ	○スナップエンドウのおかか和え (スナップエンドウ・パプリカ・もやし・おかか) ○オレンジ	お茶	IUP -	521 kcal
				小松菜のおにぎり (米・小松菜・チーズ・おかか)	たんぱく質	18.6 g
26	水	○ごはん ○味噌汁(わかめ・豆腐) ○白身魚の照り焼き(メルルーサ) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく)	○スナップエンドウのおかか和え (スナップエンドウ・パプリカ・もやし・おかか) ○オレンジ	牛乳	IUP -	523 kcal
				あげぼん (コッパン・抹茶)	たんぱく質	23.9 g
27	木	○ごはん ○味噌汁(切り干し大根・人参) ○豚レバーのカレー揚げ(豚レバー・人参・ピーマン・玉葱・カレー粉) ○ポテトサラダ(じゃが芋・そら豆・コーン・マヨドレ)	○グレープフルーツ	牛乳	IUP -	611 kcal
				ミックスペリーのスコーン (小麦粉・牛乳・ミックスペリー・スキムミルク)	たんぱく質	25.1 g
28	金	○ごはん(米・筍・人参・油揚げ・絹さや) ○すまし汁(生麩・長葱) ○鯉のほりハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・ひじき・玉葱・人参・グリーンピース・ケチャップ・マヨドレ) 誕生会 ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・海苔)	○いちご	牛乳	IUP -	758 kcal
				鯉のほり蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・いちごソース・抹茶・レーズン・米粉)	たんぱく質	28.2 g
29	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・長葱・人参・椎茸・高野豆腐) ○青菜のスープ(チンゲン菜・コーン) ○ナムル(キャベツ・もやし・人参・ごま) ○チーズ	○バナナ	牛乳	IUP -	690 kcal
				きなこマフィン (小麦粉・牛乳・きな粉・スキムミルク)	たんぱく質	24.7 g
31	月	○ごはん ○中華スープ(ニラ・えのき) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・パプリカ・長葱・ピーマン・もやし) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・人参・玉葱・いんげん)	○バナナ	牛乳	IUP -	590 kcal
				五平餅 (米・味噌・ごま)	たんぱく質	20.5 g

※栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。

＜季節の食材＞ そら豆

そら豆はビタミンB1・B2やビタミンCのほか、銅やカリウム、鉄などのミネラル類が多いのが特徴です。

☆保存方法☆

そら豆は収穫後、時間がたつにつれて栄養も味も落ちてしまいます。なので、買ってきたらすぐに茹でるのがポイントです。

特に皮をむいたものはできるだけ早く加熱し、食べきれない場合は冷凍保存にするのがお勧めです。

☆調理のコツ☆

●さやから出す

下手の部分を折るようにして太い筋を引き、指でさやを静かに開きます。

包丁で切込みを入れたりすると、豆を傷つける場合があるので、必ず指で静かにさやを開き、中の豆を取り出すようにします。

●加熱

茹でる：お湯を沸かしている間に、さやから出してすぐのタイミングが、そら豆を美味しく茹でるコツです。たっぷりのお湯に塩を加えた中に入れて色よくゆで、手早くザルに上げて、うちわであおぎながら急激に冷ますと色落ちしません。また、皮に切り目を入れて茹でると早く柔らかくなります。

揚げる：揚げる場合はそのまま揚げると破裂する危険があるので、ツメの部分に包丁で切れ目を入れることをお勧めします。

ポテトサラダ

＜材料＞4人分

- ・じゃが芋 2個
- ・コーン缶 5g
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・そら豆 2本

＜作り方＞

①じゃが芋は1cm厚さの半月切りにして水にさらす。

②そら豆は皮に浅く切れ目を入れ、塩少々(分量外)を加えた熱湯で1～2分茹でて水に取り、ざるに上げて皮をむく。

③鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。ざるに上げて水気をきり、鍋にもどして弱火にかけ、水気をとばしながらフォークなどで粗くつぶす。

④③が熱いうちにボウルに移し、コンソメを混ぜる。粗熱が取れたらマヨネーズ、コーン、そら豆も加えてざっと混ぜたら完成。

