



令和4年度

5がつこんだてひょう



綾東こども園

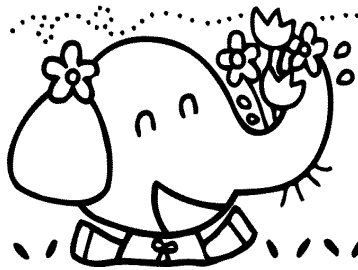
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
2(月)	ぎせいとうふ フレンチサラダ スープ	鶏ひき肉 卵 豆腐 ハム	砂糖 フレンチドレ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 おかし バイナップル缶 バナナ
6(金)	まつかぜやき ひじきいりのツナサラダ すましじる	鶏ひき肉 ツナ 豆腐 ひじき 味噌 かまぼこ	マヨネーズ 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	おかし あげもち 牛乳	バームクーヘン あげもち 牛乳
9(月)	ハヤシライス はるさめのすのもの オレンジ	豚肉 ハム	油 春雨	人参 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム オレンジ きゅうり	おこのみやき おちゃ	キャベツ ウインナー 卵 お茶
10(火)	かきあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ウインナー 豆腐 味噌	砂糖 油	人参 ねぎ 玉ねぎ いんげん 切り干し大根	りんごゼリー おかし ぎゅうにゅう	りんごジュース 砂糖 寒天 あげもち 牛乳
11(水)	やみつきちキン もやしのナムル すましじる	鶏胸肉 豆腐 卵	砂糖 油	人参 きゅうり ねぎ しめじ もやし	みたらしだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 牛乳
12(木)	こうやとうふのナゲット スパサラダ たまごスープ	豆腐 高野豆腐 卵 鶏ひき肉 ハム	油 砂糖 スパゲッティー マヨネーズ	人参 ねぎ きゅうり しめじ	ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン 砂糖 マーガリン 牛乳
13(金)	ヘルシーミートローフ ちゅうかふうサラダ みそしる	合ひき肉 味噌 豆腐 ハム	油 砂糖 春雨	人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	くだもの おかし ぎゅうにゅう	くだもの おかし 牛乳
16(月)	しろみさかなのフライ わかめサラダ みそしる	白身魚 ちくわ わかめ かまぼこ 味噌 豆腐	油 コーン 和風ドレ	人参 ねぎ レタス しめじ	ココアホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 ココア 牛乳
17(火)	きつねうどん ちくわのいそべあげ きゃべつのごまあえ 	あげ かまぼこ ちくわ	うどん ごま	ねぎ きゃべつ きゅうり 人参	きなこもち おちゃ	うるち米 きなこ 砂糖 お茶
18(水)	おべんとうの日				アメリカンドック ぎゅうにゅう	フランクフルト 卵 ホットケーキ粉 牛乳
19(木)	ツナのおとしあげ もやしのサラダ スープ	ツナ 鶏肉 ハム	油 天ぷら粉 卵 ゴマドレ	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ グリーンピース もやし	ぶどうゼリー おかし ぎゅうにゅう	ぶどうジュース 砂糖 寒天 牛乳
20(金)	にくだんごのカレーに はくさいのあまずあえ くだもの	鶏ひき肉 ハム	砂糖	人参 玉ねぎ レタス ピーマン パプリカ きゅうり 白菜	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 牛乳
23(月)	にくじゃが レタスサラダ オレンジ	牛肉 ハム	砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく きゅうり オレンジ レタス	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
24(火)	しろみさかなのごまさくさくやき ちぐさあえ みそしる	白身魚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	チキンナゲット ぎゅうにゅう	鶏肉 ケチャップ 油 牛乳
25(水)	ビーフン しゅうまい スープ	豚肉 ひき肉 ベーコン	油 砂糖 ごま油 ビーフン	人参 ピーマン もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ	ツナサンド ぎゅうにゅう	食パン ツナ マヨネーズ 牛乳
26(木)	キャベツとさばかんのオムレツ はるさめサラダ みそしる	鯖缶 鶏肉 ハム わかめ みそ 豆腐	油 春雨 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参 ねぎ キャベツ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
27(金)	やきそば ちんげんさいのちりめんあえ わかめスープ 	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 中華麺 ごま	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし チンゲン菜	おにぎり おちゃ	ご飯 わかめふりかけ おちゃ
30(月)	マーボーどうふ うめサラダ チーズ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ ベーコン	砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 なら きゅうり 切り干し大根	ココアむしパン ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス ココア 牛乳
31(火)	とりすき わふうサラダ バナナ	鶏肉 焼きどうふ ハム	油 麩 砂糖 和風ドレ 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ レタス バナナ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳

材料購入や状況によってはメニューを変更させていただくことがあります。

17日(火)と27日(金) 白ご飯はいりません。

18日(水)はお弁当の日です。お弁当の日はお箸を持ってきてください。





令和4年度

5月給食だより

綾東こども園



毎日の献立は
Ameba ブログ
で更新中!

チンゲン菜

チンゲン菜には、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβカロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

チンゲン菜の選び方

葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるものを選びましょう。下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものが良いです。



チンゲン菜のちいめん和え

材料 3~4人分

チンゲン菜 2株(300g) ちいめんじゃこ 15g ごま 適量

☆醤油 小さじ2 ごま油 小さじ1 出汁 大さじ1

- 1、チンゲン菜は3cm幅に切る。鍋に湯をわかし、チンゲン菜を入れてさっとゆで、水にさらし水気を取る。
- 2、ボウルに☆を入れて混ぜて、チンゲン菜、ちいめんじゃこをごまを加えて混ぜる。
☆春雨や塩昆布などを入れても美味しく頂けます。

