



令和5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
1(月)	アジフライ キャベツのごまドレサダ すましじる	アジ ハム 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 ごまドレッシング わかめ	人参 キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ えのき もやし	☆かぶとはるまき バナナ ぎゅうにゅう	春巻の皮 チーズ ハム バナナ 牛乳
2(火)	にくじゃが マカロニサラダ チーズ	豚肉 カニカマ チーズ	油 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり コーン	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
8(月)	ビーフカレー はるさめのすのもの オレンジ	牛肉 ハム	油 じゃがいも 春雨 砂糖 わかめ	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり オレンジ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
9(火)	てづくりナゲット レタスのコーンサラダ ミネストローネスープ	鶏ひき肉 豆腐 カニカマ ウインナー	砂糖 片栗粉 フレンチドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス コーン キャベツ トマト缶	☆こいのぼりクッキー バナナ ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 油 バナナ 牛乳
10(水)	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの みそじる	鮭 豆腐 油揚げ みそ	砂糖 油 わかめ	人参 いんげん 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
11(木)	とうふのまごあげ ひじきサラダ すましじる	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 豆腐 ひじき ツナ 油揚げ	油 マヨネーズ わかめ	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	☆おふラスク ぎゅうにゅう	麩 マーガリン 砂糖 牛乳
12(金)	ケチャップライス とりのアップルソース ブロッコリー コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	バター ケチャップ じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	りんご 人参 グリンピース 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ ねぎ	☆うめゼリー おかし ぎゅうにゅう	うめシロップ 砂糖 寒天 牛乳
15(月)	はるキャベツのマーボーどうふ もやしのナムル バナナ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム チーズ	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ニラ もやし きゅうり 小松菜 バナナ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
16(火)	とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんのツナサラダ すましじる	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐	片栗粉 油 マヨネーズ わかめ	人参 きゅうり 切干大根 コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	☆バナナとほうれんそう のマフィン ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 ほうれん草 バナナ 牛乳
17(水)	おべんどうの日				☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
18(木)	ホキのホイイルやき ささみとやさいのあえもの すましじる	ホキ 鶏ささみ 豆腐 油揚げ	砂糖 油 ごま	人参 しめじ えのき 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ 小松菜	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
19(金)	やきうどん ちんげんさいのちりめんあえ オレンジ	豚肉 ちりめんじゃこ	油 片栗粉 ごま 砂糖 うどん	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ もやし チンゲン菜 オレンジ	☆おにぎり おちゃ	米 塩昆布 高菜 お茶
22(月)	れんこんバーグ ほうれんそうサラダ すましじる	合いびき肉 ハム 豆腐 油揚げ	砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 油	れんこん 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン ぶなしめじ ねぎ キャベツ	☆もちもちドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 油 おから 卵 牛乳 餅 牛乳
23(火)	ハヤシライス わふうサラダ チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス コーン きゅうり	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
24(水)	さばのうめに もやしのごまあえ とんじる	鯖 ハム みそ 油揚げ	油 砂糖 ごま さつまいも こんにやく	梅干し もやし 人参 きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
25(木)	すきやきふうに きゃべつのおかかあえ バナナ	鶏肉 焼きどうふ 鯉節	油 麩 砂糖 砂糖 糸こんにやく	玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ キャベツ きゅうり バナナ	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
26(金)	ぶたにくのカレーソテー はるさめサラダ とうにゅうスープ	豚肉 カニカマ ベーコン 豆乳	油 砂糖 春雨 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン ねぎ キャベツ ぶなもやし	☆ポンデケージョ ぎゅうにゅう	白玉粉 粉チーズ 油 牛乳
29(月)	はるキャベツのシチュー きりぼしだいこんのすのもの バナナ	鶏肉 ハム	じゃがいも 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり バナナ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
30(火)	しろみさかなのごまさくさくやき もやしのサラダ すましじる	白身魚 わかめ ハム 豆腐 油揚げ	青じそドレッシング ごま 砂糖 油 わかめ	もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのき	☆からだにいいケーキ ぎゅうにゅう	おから 卵 ホットケーキミックス 牛乳
31(水)	ぎせいとうふ キャベツのしおこんぶあえ みそじる	鶏ひき肉 卵 豆腐 塩昆布 みそ	砂糖 さつまいも わかめ	人参 しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ もやし ねぎ	☆フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 バナナ バイナップル缶 おかし

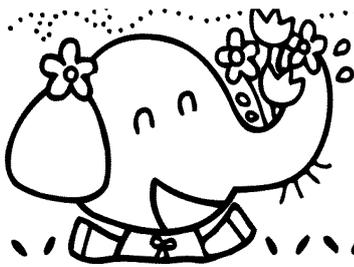
材料購入や状況によってはメニューを変更させていただくことがあります。

12日(金)と19日(金)白ご飯はしりません。

17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。

☆のマークはてづくりおやつです





令和5年度

## 5月給食だより

綾東こども園



ryoutou\_lunchroom

毎日の献立は  
Instagramで  
更新しています

# キャベツ

キャベツには、ウイルス等からからだを守るビタミンCがたくさん含まれています。またストレスによる胃腸の潰瘍を防ぐビタミンUや、出血を止めるビタミンKも含まれています。

便秘解消につながる食物繊維も多くふくまれています。

抗酸化作用があり、ストレス解消や免疫力の向上になります。

### キャベツの選び方

大きく分けて3つのポイントがあります。

①重さと色 春キャベツは葉の巻きがゆるく、やわらかいものおいしいです。葉の色が濃いものは新鮮で栄養素を多く含みます。

②外葉の状態 みずみずしくしっかりとした外葉がついているものを選びましょう。

③軸 キャベツの底になる軸の部分の切り口の状態が新しく、太すぎないものをおすすめです。

## 春キャベツのマーボー豆腐



材料 2人分

豆腐 1/2丁 キャベツ 100g 鶏ミンチ 100g ごま油 大さじ1  
にんにく・生姜 各1/2片分 水溶き片栗粉 水大さじ2+片栗粉大さじ1/2  
A水 200ml 顆粒鶏がらスープの素 塩 小さじ1/3

- 1、豆腐はさいの目に切る。キャベツの葉は1.5cm角、芯はみじん切りにする。
- 2、フライパンにごま油、にんにく、生姜をいれて中火で熱し、香りが出たらひき肉を入れ、炒める。
- 3、Aの材料を混ぜ合わせる。肉の色が変わったら、Aを注ぎ1を加える。沸騰したら蓋をのせ、弱めの中火にして5分ほど煮る。
- 4、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら器に盛る。

