

花組5月献立表完了・後期

令和5年5月1日発行

日	曜	完了			後期		
		朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
1	月	牛乳 せんべい	胚芽米 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のスープ	豆乳 人参ケーキ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜のスープ	お茶 人参ケーキ
2	火	牛乳 バナナ	胚芽米 うま煮 野菜のすまし汁	お茶 ピースおにぎり	お茶 バナナ	全粥または軟飯 うま煮 野菜のすまし汁	お茶 つぶし豆のおじや
3	祝	憲法記念日					
4	祝	みどりの日					
5	祝	子どもの日					
6	土	豆乳 せんべい	スープスパゲティー バナナ	牛乳 オレンジ 赤ちゃん用菓子	お茶 せんべい	スープスパゲティー バナナ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
8	月	豆乳 せんべい	胚芽米 鶏肉のハンバーグ すまし汁	スキムミルク 蒸しパン	お茶 せんべい	全粥または軟飯 鶏肉のハンバーグ すまし汁	お茶 蒸しパン
9	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉と野菜のみそ煮 すまし汁	スキムミルク かぼちゃケーキ	お茶 バナナ	全粥または軟飯 豚肉と野菜のみそ煮 すまし汁	お茶 かぼちゃケーキ
10	水	牛乳 りんご	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 流し卵汁	スキムミルク きな粉パン	お茶 りんご	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のスープ	お茶 きな粉パン
11	木	牛乳 せんべい	胚芽米 魚のトマト煮 キャベツのスープ	豆乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	お茶 せんべい	全粥または軟飯 魚のトマト煮 キャベツのスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
12	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 牛肉とじゃがいもの マヨ風味 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク バナナケーキ	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 鶏肉とじゃがいものマ ヨ風味 小松菜と豆腐のすまし汁	お茶 バナナケーキ
13	土	牛乳 せんべい	肉うどん バナナ	牛乳 パン	お茶 せんべい	肉うどん バナナ	お茶 パン

グリーンピース



栄養・効果

豊富な食物繊維が便秘予防に効果的。野菜の中でもトップクラスのビタミンB1は神経機能を正常に保ち、炭水化物をエネルギーに変えてくれます。疲労回復効果も期待できます。

選び方

生のグリーンピースが出回るこの時期は、ぜひさやつきを。鮮やかな緑色でさやにふっくらとした丸みとハリがあるものを選ぶようにしましょう。

保存の仕方

余ったグリーンピースはビニール袋に入れて野菜室で保存し、2~3日中に使い切るようにしましょう。
すぐに使わない場合は塩茹でにして、冷凍保存も可能です。

さやえんどう・グリーンピース、エンドウ豆は同じマメ科エンドウ属です。さやがやわらかいうち収穫したものが「さやえんどう」、少し大きくなり実がまだ完全に熟していないものを「グリーンピース」、実が熟したものは、豆大福などに使われている「エンドウ豆」へと変わります。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
15	月	豆乳 せんべい	胚芽米 チキンハンバーグ 小松菜のスープ	スキムミルク かぼちゃのケーキ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ 小松菜のスープ	お茶 かぼちゃのケーキ
16	火	牛乳 りんご	胚芽米 魚のトマトあんかけ 季節の具沢山みそ汁	備蓄豆乳 バナナ 備蓄菓子	お茶 りんご	全粥または軟飯 魚のトマトあんかけ 季節の具沢山みそ汁	備蓄水 バナナ 備蓄菓子
17	水	牛乳 オレンジ	食パン 鶏肉とじゃがいもの クリーム煮 切り干し大根のスー プ	スキムミルク 豆乳きなこゼリー	お茶 オレンジ	全粥または食パン 鶏肉とじゃがいものク リーム煮 切り干し大根のスー プ	お茶 豆乳きなこゼリー
18	木	牛乳 バナナ	胚芽米 白身魚の野菜あんか け 青菜のスープ	お茶 ピースおにぎり	お茶 バナナ	全粥または軟飯 白身魚の野菜あんかけ 青菜のスープ	お茶 つぶし豆のおかゆ
19	金	牛乳 せんべい	胚芽米 ハンバーグ 野菜スープ もも缶	お茶 果物とパンのヨー グルトソース和え	お茶 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ 野菜スープ	お茶 果物とパンのヨー グルトソース和え
20	土	牛乳 オレンジ	スープスパゲティー ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	お茶 オレンジ	スープスパゲティー ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

栄養・効果

ごぼう



食物繊維がトップクラスのごぼう。腸内環境を整え、悪玉コレステロールを低下させる働きもあります。脂肪の蓄積を防ぎ、血液サラサラ効果が期待できるポリフェノールは皮に豊富に含まれています。

選び方

ひび割れやしわがよっているものは中に「ス」が入っている場合があるので避けましょう。太さが均一でひげ根の少ないものを選びましょう。泥付きは風味がよく、長期保存に向いています。

保存の仕方

泥付きの場合は洗わずに新聞紙などに包んで立てて冷暗所へ。洗ったごぼうはラップにくるんで野菜室で保存します。4～5日の間に使い切りましょう。
ささがきにして軽くいたためて冷凍保存しておくと、さっと使えて便利です。

皮にたくさんの栄養が含まれているので、皮はむかずに調理する方が、栄養をまるごといただけます。たわしでゴシゴシ洗うか、包丁の背で表面をこそぎ落とすようにすると良いですよ。

		完了			後期		
日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	朝のおやつ	給食	昼のおやつ
22	月	牛乳 せんべい	胚芽米 肉じゃがカレー風味 人参スープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	お茶 せんべい	全粥または軟飯 肉じゃが 人参スープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
23	火	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	スキムミルク かぼちゃケーキ	お茶 バナナ	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	お茶 かぼちゃケーキ
24	水	牛乳 せんべい	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	スキムミルク きな粉パン	お茶 せんべい	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のスープ	お茶 きな粉パン
25	木	牛乳 バナナ	食パン 魚のトマト煮 キャベツのスープ	豆乳 りんご 赤ちゃん用菓子	お茶 バナナ	全粥または軟飯 魚のトマト煮 キャベツのスープ	お茶 りんご 赤ちゃん用菓子
26	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 牛肉とじゃがいもの みそマヨ風味 すまし汁	スキムミルク バナナケーキ	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 鶏肉とじゃがいものみ そマヨ風味 すまし汁	お茶 バナナケーキ
27	土	牛乳 せんべい	肉うどん バナナ	牛乳 パン	お茶 せんべい	肉うどん バナナ	お茶 パン
29	月	豆乳 せんべい	胚芽米 チキンハンバーグ人 参あんかけ 小松菜のスープ	スキムミルク ほうれん草のケー キ	お茶 せんべい	全粥または軟飯 チキンハンバーグ人 参あんかけ 小松菜のスープ	お茶 ほうれん草の ケーキ
30	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のトマトあんかけ 季節の具沢山みそ汁	豆乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	お茶 オレンジ	全粥または軟飯 魚のトマトあんかけ 季節の具沢山みそ汁	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
31	水	牛乳 バナナ	食パン 鶏肉とじゃがいもの クリーム煮 切り干し大根のスー プ	スキムミルク 豆乳きな粉ゼリー	お茶 バナナ	全粥または軟飯 鶏肉とじゃがいものク リーム煮 切り干し大根のスー プ	お茶 豆乳きな粉ゼ リー



炊き込みご飯で旬の食材を楽しもう！



お米3合に対する調味料の割合

お米... 3合
しょうゆ... 小さじ1弱
食塩... 小さじ1/2
清酒... 大さじ1弱
旬の食材

ほんのりと醤油が香り、素材の味を
じゃまをしない味付けの炊き込みご飯
です。春はグリーンピースやそら豆、夏はと
うもろこし、秋はきのこ、冬はさとい
も等々。四季折々の炊き込みご飯を楽
しましましょう。

