給食だより

2017年5月

あけぼの保育園

旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物により旬は違います。
１年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。
「今の旬は何かな？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。

		献　立	材　料	午前おやつ	午後おやつ
1	月	鶏つくね・人参のきんぴら・ひじきサラダ	鳥挽肉・玉ねぎ・ごぼう・木綿豆腐・卵・人参・油揚げ・いんげん・ひじき・ツナ・キャベツ・カニカマ・きゅうり	お菓子	お菓子
2	火	煮魚・もやしのたらこ炒め・青菜の土佐和え	サバ・もやし・人参・たらこ・枝豆・油揚げ・小松菜	フルーチェ	お菓子
3	水	憲法記念日	・・・	・・・	・・・
4	木	みどりの日	・・・	・・・	・・・
5	金	こどもの日	・・・	・・・	・・・
6	土	カレー・目玉焼き・大豆と青菜のサラダ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・まいたけ・卵・大豆・ほうれん草・ツナ	お菓子	お菓子
7	日	休日	・・・	・・・	・・・
8	月	タンドリーチキン・春雨のシーチキン炒め・きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉・春雨・ツナ・白菜・人参・ピーマン・コーン・わかめ・きゅうり	ヨーグルト	お菓子
9	火	焼き魚・切干大根煮・小松菜の胡麻和え	ほっけ・干ししいたけ・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつま揚げ・いんげん・小松菜・もやし	お菓子	蒸しパン
10	水	せんべい汁・シュウマイ・ほうれん草のしらす和え	鶏肉・人参・しめじ・えのき・白菜・ごぼう・白滝・焼き豆腐・ねぎ・瓦煎餅・ほうれん草・しらす	フルーチェ	ポップコーン
11	木	豆腐ハンバーグ・ひと口スパゲティ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・卵・スパゲティ・じゃが芋・きゅうり・ひじき	お菓子	ヨーグルト
12	金	魚フライ・レンコンサラダ・つけ野菜	アジ・れんこん・きゅうり・人参・ハム・トマト・枝豆	ヨーグルト	お菓子
13	土	すき焼き風煮・ソーセージのケチャップ炒め・もやしのピーナッツ和え	豚肉・白菜・人参・えのき・白滝・焼き豆腐・ねぎ・魚肉ハム・玉ねぎ・もやし・わかめ	お菓子	ゼリー
14	日	休日	・・・	・・・	・・・
15	月	洋風厚焼き卵・ひじきの子和え・スパゲティサラダ	卵・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・枝豆・ひじき・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・いんげん・スパゲティ・きゅうり	フルーチェ	お菓子
16	火	煮魚・長もやし炒め・ほうれん草の胡麻和え	サンマ・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・ほうれん草・えのき・ハム	果物	ホットケーキ
17	水	親子煮・春巻き・トマトサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・干しシイタケ・白滝・高野豆腐・トマト・ほうれん草・トマト・ツナ	ヨーグルト	お菓子
18	木	照り焼きチキン・おから炒め・青菜の和えもの	鶏肉・おから・ごぼう・人参・ひじき・枝豆・小松菜・鰹節	お菓子	ヨーグルト
19	金	魚の竜田・五目煮・大根サラダ	たら・鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・大根・カニカマ・きゅうり	フルーチェ	お菓子
20	土	シチュー・コロッケ・青菜の魚缶和え	鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・コロッケ・ほうれん草・サンマ	お菓子	ゼリー
21	日	休日	・・・	・・・	・・・
22	月	チキンカツ・筑前煮・わかめ和え	鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・たけのこ・コンニャク・いんげん・わかめ・きゅうり・しらす	フルーチェ	さつまいも
23	火	焼き魚・レンコンのきんぴら・キャベツサラダ	サバ・れんこん・人参・油揚げ・キャベツ・ツナ・カニカマ・コーン	お菓子	蒸しパン
24	水	ハヤシライス・ゆで卵・ブロッコリーのピーナッツ和え	豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・コーン・卵・ブロッコリー・もやし	ヨーグルト	ポップコーン
25	木	お魚ハンバーグ・ひと口スパゲティ・フライドポテト	つみれ・玉ねぎ・ひじき・木綿豆腐・枝豆・卵・スパゲティ・(冷)ポテト	フルーチェ	お菓子
26	金	誕生会　チキンライス・エビフライ・青菜の和えもの	鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・エビ・ほうれん草・なめたけ	・・・	プリン
27	土	豚汁・チーズ納豆・卵入り春雨サラダ	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・チーズ・納豆・オクラ・卵・春雨・きゅうり	お菓子	お菓子
28	日	休日	・・・	・・・	・・・
29	月	煮魚・人参の子和え・ポテトサラダ	たら・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・枝豆・じゃが芋・きゅうり・コーン・ハム	フルーチェ	お菓子
30	火	マーボー豆腐・ひじき煮・マカロニサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・木綿豆腐・わけぎ・ひじき・ごぼう・白滝・ちくわ・枝豆・マカロニ・きゅうり	お菓子	ホットケーキ
31	水	魚フライ・バンサンスー・つけ野菜	白身魚・春雨・人参・きゅうり・キャベツ・ハム・トマト・ブロッコリー	ヨーグルト	お菓子

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。