

平成28年度



給食予定献立表

広田保育園

3歳以上児

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

副食	ミートローフ 若布マヨネーズサラダ コンソメスープ いちご	憲法記念日 	みどりの日 	子どもの日 	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 オレンジ	焼きビーフン さつま芋ひじき煮 幼児牛乳 バナナ
おやつ	柏餅・牛乳				レアチーズ・せんべい	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

副食	焼きししゃも 生揚げの煮物 味噌けんちん汁 バナナ	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこスープ オレンジ	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 若布コーンスープ ミニトマト	炒り鶏 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 グレープフルーツ	豆腐だんごのケチャップ煮 三色ソテー 春雨スープ キウイフルーツ	手作り弁当
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	きな粉揚げパン・牛乳	フルーツカスタード・麦茶	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

副食	鶏味噌焼き 切干大根の炒り煮 お芋のだんご汁 バナナ	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え 茄子の味噌汁 オレンジ	魚のホイル焼き 大根サラダ 五目スープ グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き りんごサラダ 吉野汁 ミニトマト	ピーマン餃子 拌三条 きのこ里芋のスープ ミニトマト	五目納豆 キャベツの甘酢和え 幼児牛乳 オレンジ
おやつ	人参ゼリー・ビスケット	米粉蒸しパン・牛乳	アメリカンドック・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	がんづき・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

副食	ハワイアンポークソテー マカロニサラダ カレー汁 キウイフルーツ	小魚と大豆のからめ煮 利休和え 南瓜のそばろ煮 豆麩の味噌汁・オレンジ	ひじき卵 ほうれん草とコーンのサラダ 大根汁 グレープフルーツ	【お誕生会】 五目ぶかし・ヒレカツ ブロッコリーのごま酢和え 若筍スープ・いちご	豆腐とホタテの炒め物 さつま芋サラダ ラーメン入りかき玉汁 いちご	鶏ごま煮 コーンサラダ 幼児牛乳 バナナ
おやつ	豆腐のごまだれだんご・牛乳	プチパン・牛乳	なべ焼き・牛乳	ケーキ・牛乳	ツナサンド・牛乳	

30日(月)

31日(火)

副食	つくね焼き カリフラワーのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ちくわの二色揚げ 深山和え 若布の味噌汁 いちご
おやつ	大学いも・牛乳	バナナケーキ・牛乳

緑茶と柏餅

5月は新茶の季節です。八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月1日です。八十八夜に摘んだお茶は極上で縁起物です。また、夏の準備をする縁起の良い日とされています。お茶は中国から日本に伝わりましたが、生の茶葉を蒸してから乾燥させる緑茶は日本独特です。緑茶に含まれるカテキンには抗酸化作用がありビタミンCも多く含まれ健康に良いとされています。緑茶の香りとうま味は日本文化そのものですね。

子どもの日に食べる柏餅ともよく合います。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから『子孫繁栄』を願って5月5日に食べられるようになりました。

今月の
予定平均栄養量

エネルギー
428kcal

タンパク質
18.0g

脂肪
18.4g

和食を知ろう！～和食の美味しさはだしから～

和食で大切になるのがだし汁です。かつお節や昆布、煮干しや干し椎茸などでとっただし汁。汁物や煮物などの料理の美味しさを引き出します。だし汁のうま味を大切にして、塩分やカロリーもひかえ目に！だしのうま味で旬の食材を調理して、季節を感じながら食べるのが和食の魅力です。