



# 給食だより 献立表 5月



令和4年度5月発行 第一吉備こども園

入園・進級から1カ月が過ぎ、クラスでの生活にも少しは慣れてきたでしょうか？  
給食やおやつではいろんな食材を使用しており栄養満点です。子どもたちの成長に「食」を通して関わらせていただきます。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
2月16日	月	牛乳菓子	タンドリーチキン スパゲティソテー 果物		牛乳 梅ちりおにぎり	626.4 (524.5)
17日	火	牛乳菓子	魚のかば焼き 五色あえ 果物		牛乳 じゃがたこ焼き	542.2 (457.2)
18日	水	牛乳菓子	アスパラガスのグラタン ポテトスープ トマト		牛乳 米粉のココア蒸しパン	640.4 (494.2)
19日	木	牛乳菓子	さつま汁 ひじきふりかけ 青菜のおひたし 果物		牛乳 菓子 昆布	569.5 (481.2)
6月20日	金	牛乳菓子	高野豆腐の五目煮 春雨の酢の物 果物	20日:菜めし	牛乳 アーモンドクッキー	645.5 (542.0)
7月21日	土	牛乳菓子	きつねうどん 青菜の磯和え 果物		牛乳 菓子	514.7 (486.4)
9月23日	月	牛乳菓子	鶏肉のすきやき煮 キャベツのごま酢あえ 果物		牛乳 か る か ん	617.5 (520.6)
10月24日	火	牛乳菓子	魚の生姜煮 ひじきとちりめんの和え物 果物	みそ汁	牛乳 ピザトースト	586.0 (523.6)
11月	水	牛乳菓子	☆お楽しみ会献立☆ アラスカごはん 鶏肉の天ぷら 彩野菜のごまあえ トマト 豆腐のすまし汁 果物		牛乳 お麩のラスク	592.7 (497.1)
25日	水	牛乳菓子	鶏肉のからあげ チャプチェ トマト		牛乳 豆 乳 も ち	609.2 (469.3)
12月26日	木	牛乳菓子	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ		牛乳 12:ヨーグルト苺ソースかけ 26:フルーツヨーグルト	577.2 (483.2)
13月27日	金	牛乳菓子	ハヤシライス フレンチサラダ 果物		牛乳 コーンドーナツ	640.0 (535.4)
14月28日	土	牛乳菓子	焼きそば きゅうりの酢の物 果物		牛乳 菓子	529.1 (501.0)
30日	月	牛乳菓子	千草焼き グリーンポテト もずく入りみそ汁		牛乳 きなこクリームサンド	604.1 (506.7)
31日	火	牛乳菓子	新じゃがのそぼろ煮 青菜のおかかあえ 納豆		牛乳 ベジータケーキ	638.8 (492.9)

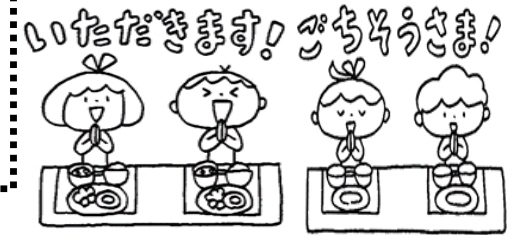
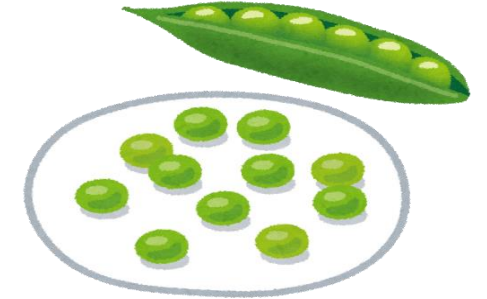
## 「アラスカ」って何だろう?どんな食材かな?

5月献立の中に「アラスカごはん」があります。  
この「アラスカ」の正体をみなさんは知っていますか?

答えは、「グリーンピース」です!

岡山県では、グリーンピースを炊きこんだ豆ご飯の事を  
「アラスカごはん」と言います。

アラスカは、グリーンピースの品種のひとつで通常の  
グリーンピースより大粒で甘みが強いのが特徴です。  
豆の食感は子どもにとっては苦手かもしれませんが  
色鮮やかでとても栄養満点です。しっかり食べましょう。



## 「いただきます」「ごちそうさま」きちんといえるかな?

給食やおやつを食べる前や、食べた後にきちんと食事のあいさつができていますか?

「いただきます」「ごちそうさま」にはとても大切な意味があります。

## ★いただきます★ ★ごちそうさま★

わたしたちが食べている食材には、「いのち」があります。魚や肉、野菜などすべての食材には「いのち」があり、その感謝をあらわすために食事のあいさつがあります。そして食材を育ててくれた人、食材を運んでくれる人、調理してくれる人、食事の配膳をしてくれる人など携わってくれたすべての人々へ感謝の思いを込めて食事のあいさつをしましょう。

## 5月給食より レシピ紹介 ★新じゃがのそぼろ煮☆

【材料こども2人分】

【作り方】

- ・鶏ひき肉 60g
  - ・じゃがいも 120g
  - ・にんじん 40g
  - ・たまねぎ 100g
  - ・水煮たけのこ 10g
  - ・グリーンピース 10g
  - ・さとう 小2
  - ・しょうゆ 小1
  - ・片栗粉 2g
  - ・油 適量
- ①野菜を切る。食材を食べやすい大きさに切っていく。
  - ②熱した鍋に油をひいて、にんじん・たまねぎ鶏ひき肉を入れて野菜がしんなりするまで炒める。じゃがいも・たけのこも入れ煮る。
  - ③グリーンピースを加えて、しょうゆを入れて火が通っていれば★☆☆完成★☆☆