



はなまんだより

2023年5月

みどりのさわやかな季節となりました。入園、進級して1か月が経ちますが慣れない環境や緊張から、どうしても毎年残食が多くなります。早く給食の時間が楽しみと思ってもらえるようになれば嬉しいです。もっと給食に興味を持ってもらえるように日々頑張りたいと思います。



郷土料理～三重県（5月12日）

とんてき・・・発祥は四日市で分厚く切った豚肉にウスターソースなどを使って作った黒みを帯びたソースを絡める料理です。本場の四日市では、とんてきを名乗るルールがあり、厚切りの豚肉であること、黒っぽい色の味の濃いソースが絡められてること、ニンニクが添えられてること、付け合わせは千切りキャベツであることが定義だそうです。

あいませ・・・材料は家庭によって違いがあるようですが、材料をそれぞれ別々に煮て味つけをし、合わせて混ぜることからあいませという名前になったそうです。

盆汁・・・昔、お盆に殺生してはいけないとされていたことから、肉や魚を食べず、カツオや煮干しの出汁を使わない旬の野菜をいれた具沢山の味噌汁を食べ、またお盆にご先祖様を迎えておもてなしするために作られていた為、通常の汁物より具材の種類や量が多く入れられるのも特徴です。



5月5日は端午の節句

柏餅とちまきどっち派？



ちまきは、上新粉やもち米などで細長い三角錐に形つくられ笹などの葉で包み、いぐさを巻き付けて蒸したお菓子です。端午の節句とともに中国から日本に伝わって来ました。

柏餅は、上新粉やもち米で餅を作り、あんこを餅で包んで蒸しあげたら、最後に柏の葉で包みます。柏の木は、新芽が出る前に古い葉を落とさない事から「跡継ぎから途絶えない」とのイメージと結びつき縁起がいいお菓子として食べられるようになりました。

手づかみ食べについて

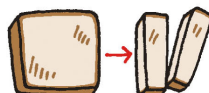
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる



〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 5月 [モーツアルト]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
屋 食	◎まごわやさしい献立 おついたち赤飯 さばの塩焼き ひろうすの炊いたん 麩としいたけのすまし汁 一品：里芋のから揚げ	ハンバーグ 南京の洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご
屋 間 食	あずき蒸しパン 牛乳	りんごゼリー 牛乳				カスタードロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 622 kcal 蛋白質 26 g 脂質 22 g カルシウム 327 mg 塩分 1.9 g	<<一日合計>> エネルギー 497 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g カルシウム 201 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 528 kcal 蛋白質 15 g 脂質 19 g カルシウム 238 mg 塩分 1.3 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
屋 食	鮭のムニエル 小松菜のツナ和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	五目ちらし寿司 切干大根煮 麩とえのきのすまし汁 フルーツ：オレンジ	さわらのレモンソース ブロッコリーの卵和え しいたけともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ピーマンと竹輪のきんぴら	◎郷土料理in三重 とんてき あいませ 盆汁 七分つき米 フルーツ：いちご	ツナとコーンのピラフ きゅうりとかにかまのごま和え 卵入りわかめスープ フルーツ：グレープフルーツ
屋 間 食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	いちごミルク寒 牛乳	ごまラスク 牛乳	フルーチェ (オレンジ) 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 558 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g カルシウム 298 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 566 kcal 蛋白質 16 g 脂質 15 g カルシウム 258 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計>> エネルギー 509 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g カルシウム 247 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 524 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g カルシウム 255 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 458 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g カルシウム 293 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 511 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g カルシウム 254 mg 塩分 2 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
屋 食	スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	豚キャベツ丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：オレンジ	タンドリーチキン 白菜と人参の磯和え 大根ともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご	おにぎり (ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 高野豆腐の煮物 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品：キャベツの浅漬け	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
屋 間 食	ピザトースト 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	幼児：わらびもち 乳児：りんご 牛乳	フライドポテト 牛乳	ショコラロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 501 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g カルシウム 263 mg 塩分 2.5 g	<<一日合計>> エネルギー 539 kcal 蛋白質 20 g 脂質 12 g カルシウム 230 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 520 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g カルシウム 269 mg 塩分 2.8 g	<<一日合計>> エネルギー 577 kcal 蛋白質 18 g 脂質 14 g カルシウム 241 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 464 kcal 蛋白質 20 g 脂質 17 g カルシウム 253 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 558 kcal 蛋白質 16 g 脂質 17 g カルシウム 222 mg 塩分 1.1 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
屋 食	鮭の照り焼き 大根とさつま揚げの炊いたん わかめと麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	さばの煮付け (韓国風) 小松菜のお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 七分つき米 一品：大根の梅和え	筑前煮 ほうれん草のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎世界の料理inアイルランド アイリッシュ風シチュー コルカッソ ソーセージとグリーンピースのソテー 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ
屋 間 食	黒ごまかりんとう 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おぐらトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 495 kcal 蛋白質 21 g 脂質 11 g カルシウム 254 mg 塩分 2.4 g	<<一日合計>> エネルギー 642 kcal 蛋白質 20 g 脂質 18 g カルシウム 299 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 435 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13 g カルシウム 267 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 590 kcal 蛋白質 29 g 脂質 20 g カルシウム 264 mg 塩分 2.5 g	<<一日合計>> エネルギー 545 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 531 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g カルシウム 215 mg 塩分 0.8 g
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
屋 食	鮭の元ゴトソースかけ かぼちゃの炊いたん 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：青梗菜のお浸し	新じゃがコロケ いんげんと竹輪のごま和え 麩と大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト			
屋 間 食	ホットサンド 牛乳	幼児：抹茶ういろ 乳児：グレープフルーツ 牛乳	ラスク 牛乳			
成 分 値	<<一日合計>> エネルギー 488 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g カルシウム 267 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 529 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g カルシウム 230 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 589 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g カルシウム 249 mg 塩分 2 g			

※都合により献立を変更することがあります。