



令和6年度 青葉保育園

ひにち	献立名	3時のおやつ	食材	調味料等	ひにち	献立名	3時のおやつ	食材	調味料等
5月1日 水曜日	チキンカレー 鮭マリネ フルーツ	クリーム チーズサンド 牛乳	米 ジャガ芋 玉葱 人参 鶏肉 キャブ 胡瓜 林檎 鮭フレーク パナ ローパン プルーフ リンジャム クリームチーズ	油・ココナツ・ケチャップ・酢・塩 ソース・スチム・牛乳・レモン汁 カレー粉・小麦粉・砂糖・胡椒	5月11日 土曜日	親子丼 バナナ 牛乳	サンワルド のお菓子 牛乳	米 卵 玉葱 人参 鶏肉 浅葱 バナナ サンワルドのお菓子	油 めんつゆ
5月2日 木曜日	ご飯 スープ ミートローフ ミモザサラダ	柏餅・せんべい 牛乳 (0~2歳ヨーグルト)	米 鶏挽 豚挽 玉葱 卵 パン粉 レタス 胡瓜 ブロッコリー 人参 卵 豆腐 バコン 柏餅 せんべい	胡椒・ケチャップ ソース・砂糖・マヨネーズ コンソメ・醤油・塩	5月13日 月曜日	パン スープ 鶏肉のコンクリーム煮 切干大根のマヨサラダ	和風 ツナご飯 牛乳	食パン 鶏肉 玉葱 マヨネーズ グリンピース サ 人参 クリームチーズ かまぼこ 小松菜 ふぶき 切干大根 ひじき 胡瓜 マヨネーズ 米	だしの素・バター・牛乳・スチム スチム・コンソメ・塩・胡椒・酒 マヨネーズ・醤油・砂糖・小麦粉
5月3日 金曜日	憲法記念日				5月14日 火曜日	ご飯 清汁 じゃが芋の野菜煮	ゴマラスク 牛乳	米 ジャガ芋 玉葱 白滝 人参 筍 インゲン 竹輪 鶏肉 卵 ゴマ 胡瓜 キャブ もやし サ ローパン	油・砂糖・だしの素 醤油・みそ・酢・マヨネーズ グラニュー糖・マカリン・塩
5月4日 土曜日	みどりの日				5月15日 水曜日	洋風グリンスご飯 チーズハンバーグ フルーツ スパゲティサラダ スープ	ケーキ 牛乳 (0.1歳ヨーグルト)	米 グリンピース バコン 鶏挽 パン粉 豚挽 玉葱 コンパナ スパゲティ チーズ 胡瓜 人参 卵 若布 卵 ミルク	バター・コンソメ・ケチャップ 塩・胡椒・ソース・砂糖 マヨネーズ・醤油
5月6日 月曜日	振替休日				5月16日 木曜日	ご飯 中華スープ ヤンニョムチン風 もやしのナムル	コン蒸しパン 牛乳	米 鶏肉 ゴマ もやし 卵 バコン ほうれん草 人参 カブ 卵 コン ホットケーキMIX クリームチーズ ウィナー チーズ	醤油・砂糖・片栗粉・みりん・油 ケチャップ・塩・胡椒・牛乳・酢 みそ・ココナツ・スチム・ゴマ油・中華味
5月7日 火曜日	パン スープ ナポリタン レタスと若布のサラダ	鮭と胡瓜の 混ぜ寿司 牛乳	ローパン スパゲティ 玉葱 卵 人参 米 バコン レタス もやし 若布 コ 胡瓜 ピーマン しらす干し 昆布 鮭フレーク ゴマ	油・塩・胡椒・醤油 ケチャップ・コンソメ・砂糖 酢・ゴマ油	5月17日 金曜日	ご飯 スープ 鮭のマヨネーズ焼 ウィナーのカレー炒め	サンワルド のお菓子 牛乳	米 鮭 卵 玉葱 人参 キャブ ウィナー もやし 葱 エリンギ サンワルドのお菓子	マヨネーズ・胡椒 カレー粉・バター 醤油・コンソメ・塩
5月8日 水曜日	ご飯 フルーツ 竹輪の蒲焼 清汁 蒸し鶏の酢の物	ツナカレー トースト 牛乳	米 竹輪 海苔 ささみ オレンジ 若布 胡瓜 人参 玉葱 チーズ 春雨 ローパン 葱 食パン サ	油・片栗粉・みりん・塩 砂糖・醤油・酒・胡椒 酢・マヨネーズ・カレー粉	5月18日 土曜日	カレーピラフ バナナ 牛乳	サンワルド のお菓子 牛乳	米 豚挽 ピーマン 玉葱 人参 コン バナナ サンワルドのお菓子	塩・胡椒 油・カレー粉 コンソメ
5月9日 木曜日	ご飯 みそ汁 高野豆腐とがらの煮物 炒り卵和え	そら豆 サンワルドのお菓子 牛乳	米 高野豆腐 しめじ 卵 もやし ふぶき か 鶏肉 ほうれん草 人参 白滝 ゴマ 若布 サンワルドのお菓子 そら豆	だしの素・砂糖・塩 醤油・みりん・みそ 油・めんつゆ	※「サンワルドのお菓子」は、合成着色料・合成保存料・化学調味料を一切使用していないお菓子です。 ドーナツ系・クッキー系・せんべい系をランダムに三種類提供しています。 ※食事のことでなにか気になることがございましたら、担任または栄養士までご相談ください。 (担当: 吉武志穂)				
5月10日 金曜日	ご飯 中華スープ 酢豚 レタスのツマヨ和え	サンワルド のお菓子 牛乳	米 豚肉 玉葱 筍 ピーマン 人参 干し椎茸 もやし キャブ コン ニラ ツナ ワタンの皮 サンワルドのお菓子	酒・醤油・生姜・塩・砂糖 酢・ケチャップ・ココナツ・マヨネーズ 片栗粉・中華味・胡椒・油					

※みそ汁・清汁は「だし用昆布・かつお節」を使用しています。
※都合により献立の一部を変更することがございます。ご了承下さい。

たのしくたべようニュース 青葉保育園

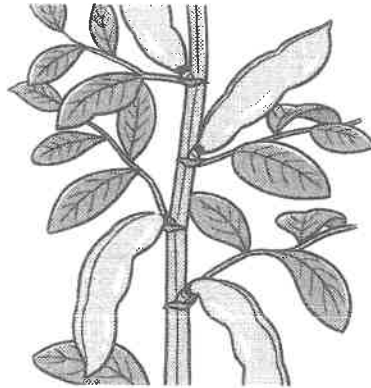
今が旬！ そらまめ

そらまめは、若いさを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

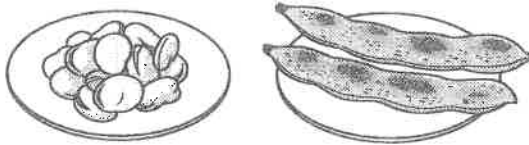
そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



ゆでて、焼いて 素材の味を楽しみましょう



たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さをむいて食べます。

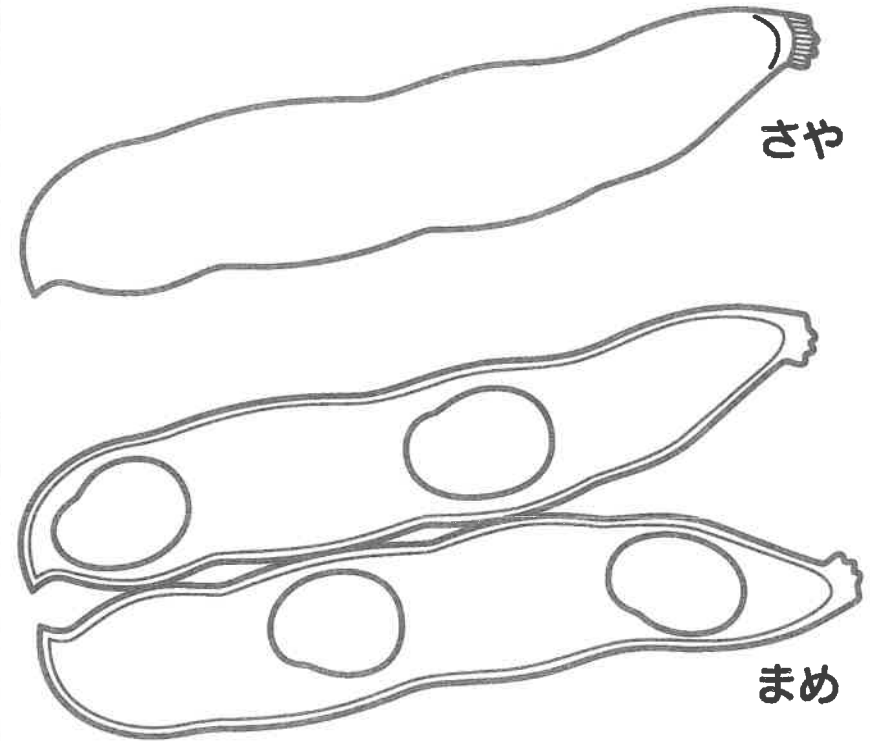
そらまめの 栄養成分

未熟豆/ゆで (100g)

- ・エネルギー……103kcal
- ・たんぱく質……10.5g
- ・脂質……0.2g
- ・炭水化物……16.9g
- ・カリウム……390mg
- ・カルシウム……22mg
- ・鉄……2.1mg
- ・ビタミンC……18mg
- ・食物繊維総量……4.0g

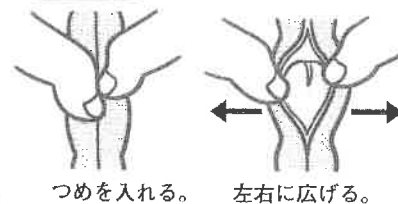
そらまめを よく みて みよう

たべる まえに よく みて いろを めって みよう

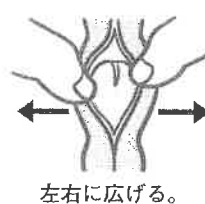


子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1



つめを入れる。



左右に広げる。

その2



さをねじって、さけたところから出す。