



給食だより



No1 R4. 4. 25 文責梅津

つくし保育園の食材はどこからくるの？

☆米☆

ファーム

おそのづかさん

地元のおいしいコメ
を使って
います。



☆野菜・果物☆

小富士屋さん

地元の野菜を中心に
使って
います。



☆魚☆

マルハヤシ

かんのさん

旬の食材を使ってい
ます。



☆肉☆

佐貝肉屋さん

県産のおいしい
肉を使っ
ています。



☆牛乳☆

島津牛乳屋さん

県産 ヤマラク牛乳を飲
んでいます。



☆味噌☆

安藤麴屋さん

1年分の味噌を仕
込んでもらって
います。

☆塩☆

にしむらさん

天然塩を使っ
ています。

安心・安全な食材で作った給食をおいしく食べて、子どもたちの健康な体作りができるようにサポートしていけたらと思います。

せんせい おしえて!! コーナー

食に関する悩み事、給食の先生に聞きたいことありませんか？毎日の食事に関する悩み事は尽きないと思います。もしありましたら気軽に連絡帳でお知らせ下さい。話してみることによって少しでもお子さんとの関わり方が見えてくればと思います。
例えば「野菜をなかなか食べてくれない」「遊びながらたべることが多くて困っている」など

給食の先生に直接答え
てもらえますよ。



旬の食材を使ったレシピ

材料(子ども4人分)

・鶏ささみ(一口大)	80g
・玉葱	60g
・人参	40g
・塩 小1・こしょう	少々
・小麦粉	大2
・バター	10g
・油	大1
・ブロッコリー	60g
・カリフラワー	60g
・牛乳	100ml
・コンソメ	1個
・カレー粉	小1
・塩	適量

今月の旬の食材は**新玉葱**。収穫後乾燥させず直ぐ出荷させた
もので水分が多く、辛みが少なくおいしいです。

鶏ささみのカレークリーム煮

作り方

- 1 ブロッコリー、カリフラワーを小房に分け硬めにゆでておく。
- 2 鶏ささみに塩、こしょうをして小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をしいて焦げ目がつくまで焼き、器にとっておく。
- 3 フライパンに油をしき玉葱、人参を入れ、炒める。火が通ったら、2を入れ、カレー粉を入れ炒める。
- 4 牛乳、コンソメ、塩で味を整える。
- 5 ブロッコリー、カリフラワーを入れてできあがり。

令和4年度

5月の献立表

R4.4.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
2月	カレーライス フルーツヨーグルト かぶのスープ	(豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (かぶ、小松菜、コーン缶、コンソメ、塩)	とどやき (乳・卵不使用)
6金	ピビンパ ポトフ くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、コンソメ)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
7土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	せんべい
9月	栄養納豆 豚汁 くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (豚もも肉、人参、豆腐、白菜、大根、葱、板こんに、ごぼう、じゃが芋、味噌)	米粉パン
10火	鯖のみぞれ煮 冷や汁 味噌汁・くだもの	(鯖、大根、醤油、砂糖、片栗粉、酒、生姜) (小松菜) (キャベツ、人参、茎立ち、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、干しいたけ、酒、醤油、塩) (葱、なめこ、豆腐、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
11水	味噌ラーメン チーズ くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	芋けんぴ
12木	八宝菜 ワンタンスープ くだもの	(キャベツ、人参、きくらげ、筍、豚こま肉、塩、片栗粉、しょうゆ、油) (ワンタン、豚こま肉、葱、人参、玉葱、干しいたけ、塩、しょうゆ)	ドリンクヨーグルト ロールパン
13金	オムレツ ふき煮 味噌汁・くだもの	(卵、豚挽肉、玉葱、人参、ほうれん草、塩、こしょう、油) (ミニトマト) (ふき、油揚げ、さつま揚げ、糸こんに、醤油、砂糖、ごま油) (豆腐、キャベツ、豆麩、煮干、味噌)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
14土	中華丼 味噌汁 くだもの	(筍、人参、きくらげ、エビ、イカ、塩、コンソメ、片栗粉) (わかめ、味噌)	
16月	バリバリ春巻き丼 中華風スープ くだもの	(春巻きの皮、豚もも肉、春雨、えのき茸、竹の子、干し椎茸、きくらげ、塩、ごま油、醤油、片栗粉) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜) (ミニトマト)	米粉パン
17火	ほっけのみもじ焼き 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(ほっけ、にんじん、マヨネーズ、塩) (菜の花) (小松菜、人参、糸こんに、油揚げ、酒、みりん、砂糖、醤油) (白菜、えのき茸、豆麩、煮干、味噌)	味噌ポテト (じゃが芋、小麦粉、砂糖、味噌、油)
18水		お弁当の日	アメリカンドック (ホットケーキミックス、ウインナー、卵、牛乳)
19木	ぎつねうどん ジョア くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (ジョア)	せんべい
20金	千草焼き 春雨スープ くだもの	(卵、玉葱、鶏挽肉、れんこん、グリーンピース、醤油、砂糖、酒) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、干し椎茸、ごま油、塩、醤油)	おにぎり (米、鮭)
21土	ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌)	せんべい
23月	豚肉と春雨の炒め物 ささみときゅうりの甘酢和え 味噌汁・くだもの	(豚もも肉、春雨、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、チンゲン菜、塩、胡椒、油、醤油) (鶏ささみ、酒、塩、きゅうり、人参、もやし、砂糖、酢、しょうゆ、塩) (白菜、小松菜、豆麩、煮干、味噌)	米粉パン
24火	メルーサの甘酢和え 伴三絲 味噌汁・くだもの	(メルーサ、片栗粉、油、醤油、砂糖) (サラダ菜) (ほうれん草、キャベツ、人参、春雨、ハム、きゅうり、ごま油、醤油、酢) (豆腐、葱、油揚げ、煮干、味噌)	お好み焼き (豚ばら肉、キャベツ、小麦粉、マヨネーズ、ソース、油)
25水	誕生会	しらすと青菜の混ぜご飯(しらす、小松菜、ごま油、塩) エビフライ(☆卵・乳不使用エビフライ☆) (ミニトマト) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、鶏挽き肉、玉葱、人参、しょうゆ、砂糖、生姜) 味噌汁(わかめ、大根、葱、煮干、味噌)・くだもの	☆いちごアイス☆
26木	ミートソーススパゲッティ 野菜サラダ 卵スープ・くだもの	(スパゲッティ、豚挽き肉、人参、玉葱、ピーマン、トマトホール、ケチャップ、塩、胡椒) (レタス、トマト、コーン缶、ハム、きゅうり、塩、こしょう、酢、油、砂糖) (卵、チンゲン菜、葱、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
27金	筍と豚肉の味噌バター炒め ゆかり和え 味噌汁・くだもの	(筍、豚ばら肉、厚揚げ、人参、グリーンピース、バター、味噌、酒、醤油、みりん) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ゆかり) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	バナナ
28土	塩肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、万能葱、ごま油、にんにく、塩、砂糖、コンソメ、) (ほうれん草) (わかめ、味噌)	
30月	鶏ささみのカレークリーム煮 野菜サラダ 大根スープ・くだもの	(鶏ささ身、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、牛乳、カレー粉、バター、小麦粉、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、油) (大根、小松菜、コーン、コンソメ、塩)	米粉パン
31火	白身魚のフライ わかめの中華和え 味噌汁・くだもの	(ホキ、塩、小麦粉、パン粉、こしょう、油) (ミニトマト) (わかめ、春雨、きゅうり、アスパラ、笹かま、ごま油、醤油、砂糖) (なめこ、水菜、豆麩、煮干、味噌)	ポップコーン コンソメ味(ポップコーン、油、コンソメ)