

ふたばの食 5月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
2月	ごぼう入りかき揚げ チンジャオロース 味噌汁	お茶 焼きおにぎり	ビスケット	414	11.0	16.5	55.7	0.7
6金	揚げご飯 ロール二葉かつ マセドアンサラダ こいのぼりゼリー	牛乳 あられ	クラッカー	417	7.9	32.0	28.7	0.6
7土	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 ビスケット	あられ					
9月	麻婆豆腐 磯部揚げ ブロッコリー 味噌汁	スキム ツナはさみパン	一口カステラ	439	16.9	14.4	64.7	1.5
10火	三色丼 ごぼうサラダ ゼリー	スキム 手作りワッフル	りんご	454	16.1	15.2	71.4	1.5
11水	ツナ餃子 春雨の酢の物 清まし汁	プリン	スティックパン	354	13.8	5.9	61.4	1.5
12木	鯖の切り焼き 切干煮 クリームシチュー	冷しうどん	いちご	408	16.2	12.3	62.9	1.0
13金	たこのご飯 ハムコロッケ なます 味噌汁	牛乳 クロワッサン	ビスケット	559	19.8	24.9	69.9	1.4
14土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	あられ					
16月	チキンカツ 豚しゃぶサラダ きのことスープ	お茶 わかめおにぎり	せんべい	363	16.1	10.2	51.5	1.1
17火	ロコモコふたば丼 人参きんぴら	牛乳 バターブレッド	バナナ	475	15.2	18.5	64.2	1.6
18水	酢豚 きゅうりとコーンのマヨ和え 清まし汁	ヨーグルト	蒸しパン	379	12.4	13.2	53.6	1.6
19木	白身の天ぷら じゃがのカレーきんぴら カニ入り卵スープ	牛乳 手作りアップルパイ	カルシウムせんべい	392	13.0	12.5	58.3	1.3
20金	カレーライス ツナサラダ	スキム ラスク	ウエハース	550	12.5	24.9	77.1	2.3
21土	焼きそば スープ	牛乳 ビスケット	あられ					
23月	揚げ鶏の甘酢あん いかと野菜の味噌あえ かき	スキム ウィナーパン	ミニくろ棒	394	15.2	14.4	50.1	1.0
24火	他人丼 大豆サラダ オレンジ	牛乳 手作りクッキー	りんご	438	18.2	14.5	62.4	0.7
25水	なすのはさみ揚げ かぼちゃ煮 酢の物 味噌汁	マスケットゼリー	かりんとう	405	14.6	16.0	52.4	1.0
26木	むつの照り焼き 花畑サラダ 田舎汁	スキム フランスパンのジャムのせ	せんべい	355	14.8	9.1	54.3	1.0
27金	★麺バイキング 肉団子 サラダ ゼリー	牛乳 あられ	クッキー	536	19.0	17.1	50.0	2.0
28土	炊き込みご飯 清まし汁 オレンジ	牛乳 せんべい	くろ棒					
30月	串刺し揚げ スパナポリタン 豚汁	スキム クリームコンフェ	オレンジ	564	18.9	27.1	63.6	1.6
31火	親子丼 ポテトサラダ きゅうり漬	お茶 よもぎおはぎ	芋かりんとう	361	14.8	10.0	55.7	0.9

～新緑の眩しい季節

自然の恵みをいただきます

す～

春は、田舎の土地ならではの、自然の恵みをいただきました。散歩で見つけたつくしは、甘い佃煮に。白いご飯がパクパクすすみます。よもぎ、たけのこ等旬の食材を今月もおいしくいただこうと思います。

コロナ禍での生活がまだまだ続き不慣れた生活を強いら



★選べる給食★

クラス毎に、3品の麺料理から選んで食べます。もちろん、少なめに盛り付けして、二品目のおかわりができるようにしてます。さて、何を選ぶかな？自分が食べたいものを選び、美味しく楽しく食べてくれたらと思います。

- ・冷し五目うどん
- ・スパゲティ ナポリタン

★二葉菜園★

子ども達が、作ってみたい野菜を 畑やプランターで栽培・収穫します。



〈ロール二葉かつ〉

- 薄切り豚肩ロース 人参 いんげん ごぼう 薄力粉 卵 パン粉 塩コショウ 揚げ油
- ①ごぼうを8cm程のスティック状に切り茹でる
 - ②人参も同じように切って茹でる
 - ③いんげんもそのまま茹でる
 - ④衣(薄力粉・卵・水)を作る
 - ⑤肉を広げ、塩コショウをし①②③を手前から巻いていく
 - ⑥衣をつけ、パン粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げる

★塩コショウで味つけをしているので、ソースをかけなくても

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。

※献立は都合により、変更することがあります。

※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。