



5がつのこんだて

ようじ

八王子ひまわり保育園
2018.5.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>1 さんしょくごはん だいがくいも まかろにさらだ たまごとわかめのすましじる きよみおれんじ ちーずどーなつ とうにゅう</p>	<p>2 そぼろあんかけごはん ししゃものいそべあげ しるばーさらだ ふとみつばのすましじる みしょうかん かしわもち むぎちゃ いりこ</p>	<p>3  けんぼうきねんび</p>	<p>4  みどいのひ</p>	<p>5  こどものひ</p>								
	<p>7 くろわっさん みーとろーふ ばんばんじー くりーむしちゅー きよみおれんじ みたらしだんご むぎちゃ</p>	<p>8 はなまつり おはなごはん ひじきつくね ぽてとさらだ やさいすーぷ りんご あまちゃのしふおんけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>9 つなとくりんぴーすのすばげてい たんどりーちきん よーぐるとさらだ ねぎとわかめのすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>10 ちゅうかどんぶり ぶたしゃぶ もやしのにびたし わかめすーぷ きよみおれんじ おこのみやき むぎちゃ</p>	<p>11 ひじきごはん あじのごまあげ こーんさらだ にらたまじる みしょうかん あーもんどとーすと むぎちゃ</p>	<p>12 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎのみそじる りんご じゃむむしばん とうにゅう</p>							
<p>14 すばげていーみーとそーす ぽてとのちーずやき こーんあすばらばたーそてー にくだんごすーぷ きよみおれんじ ほっとけーき とうにゅう</p>	<p>15 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき そらまめ ぎゅうにゅう りんご こーんまよとーすと むぎちゃ</p>	<p>16 しょくぱん ころっけ すなっぴえんどうのなむるふう きゃべつくりーむすーぷ みしょうかん きなこぼたもち むぎちゃ いりこ</p>	<p>17 ふりかけごはん かつおのごまみそあえ あすばらのごまあえ つくねじる きよみおれんじ どろっぴくつきー ぎゅうにゅう</p>	<p>18 ちきんばたーらいす つなぐらたん わふうさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん くりーむさんど むぎちゃ</p>	<p>19 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがものみそじる りんご ふかしいも とうにゅう</p>								
<p>21 はんばーがー しんじゃがのいたためもの こーんぼたーじゅ めろん どうぶつくつきー むぎちゃ</p>	<p>22 ぴーすごはん かれいふらい もやしのなむる すっきーにのみそじる りんご よーぐるとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>23 いわのりごはん しょうふうやき こーるすろー ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん しーふーどびざ ぎゅうにゅう</p>	<p>24 おたんじょうかい うめほしごはん しゅうまい にまめ じゃがいものみそじる りんご ちーずむしばん ぎゅうにゅう ぶるーん</p>	<p>25 やきそば とりにくのくろずに きくらげさらだ わんたんすーぷ みしょうかん おきなわどーなつ ぎゅうにゅう</p>	<p>26 ごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに とうふのみそじる りんご じゃむむしばん とうにゅう</p>								
<p>28 こまつなごはん なのはなむし もやしのさらだ あすばらとしんじゃがのようふうみそじる めろん せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>29 おとどけべんどう ばたーろーる かれーちきん ぽてとさらだ すなっぴえんどう ぎゅうにゅう りんご こざかなおにぎり むぎちゃ こんぶ</p>	<p>30 きつねうどん とりにくのうめみそやき ほうれんそうのなっとうあえ みしょうかん すこーん ぎゅうにゅう</p>	<p>31 ゆうやけごはん からあげ もやしかれーまよねーすあえ やさいすーぷ きよみおれんじ さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>562Kcal</td> <td>20.7g</td> <td>19.2g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	幼児	562Kcal	20.7g	19.2g
	熱量	蛋白	脂質										
幼児	562Kcal	20.7g	19.2g										

4月の入園・進級から1か月がたちました。園生活にも慣れてきたようにも思います。子ども達が食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。この時期はグリンピースが旬です。お子様と一緒にむいてみるのはいかがですか？初めはさやから固くてなかなか豆が出せずに苦労すると思いますが、押したり、ねじったり工夫してだんだんさをむくコツがわかってきます。さをむくと、並んでいるグリンピース！コロコロ飛び出してきます。何人家族だった？旬にする？など会話しながら楽しくお手伝い。絹さや、スナップエンドウのすじ取りもいいですね。保育園では今月どんだんにグリンピースのお手伝いをしてもらいます。お手伝いした食材が料理に入っていると苦手だった子も食べられたなんて事もありますよ。



今月のレシピ 鶏肉のケチャップ煮

＜材料＞約4人家族分
鶏もも肉(40g) 6切れ～8切れ
ケチャップ 大さじ2
塩・胡椒 適量
にんにく ひとかけ
ワイン 適量

＜作り方＞
①にんにくをみじん切りにする
②フライパンに肉を入れ、表面に焼き色を付ける
③ケチャップ、塩・胡椒・にんにくを入れ、ワインをふりかける
④ひたひたの水を入れ、煮詰めて出来上がり



5がつのこんだて

にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2018.5.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	1 さんしょくごはん だいがくいも まかろにさらだ たまごとわかめのすましじる きよみおれんじ ちーずりぞっと むぎちゃ	2 そぼろあんかけごはん ししゃものいそべあげ するばーさらだ ふとみつばのすましじる みしょうかん かしわもち むぎちゃ いりこ	3  けんぼうきねんび	4  みどいのひ	5  こどものひ
	7 くらわっさん みーとろーふ ばんばんじー くりーむしちゅー きよみおれんじ にこみうどん むぎちゃ	8 はなまつり おはなごはん ひじきつくね ぽてとさらだ やさいすーぷ りんご あまちゃのむしばん ぎゅうにゅう	9 つなとくりんぴーすのすばげいてい たんどりーちきん よーぐるとさらだ ねぎとわかめのすーぷ みしょうかん ごへいもち むぎちゃ	10 ちゅうかどんぶり ぶたしゃぶ もやしのにびたし わかめすーぷ きよみおれんじ おこのみやき むぎちゃ	11 ひじきごはん あじのごまあげ こーんさらだ にらたまじる みしょうかん ちーずとーすと ぎゅうにゅう
14 すばげいていーみーとそーす ぽてとのちーずやき こーんあすばらばたーそてー にくだんごすーぷ きよみおれんじ ほっとけーき とうにゅう	15 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき そらまめ ぎゅうにゅう りんご こーんまよとーすと とうにゅう	16 しょくぱん ころっけ すなっぴえんどうのなむるふう きゃべつくりーむすーぷ みしょうかん きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	17 ぶりかけごはん かつおのごまみそあえ あすばらのごまあえ つくねじる きよみおれんじ ぶかしいも ぎゅうにゅう	18 ちきんばたーらいす つなぐらたん わふうさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん つなさんど ぎゅうにゅう	19 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがものみそじる りんご ぶかしいも とうにゅう
21 ばたーろーる とうふはんぱーぐ しんじゃがのいたためもの こーんぱたーじゅ めろん やきうどん むぎちゃ	22 ぴーすごはん かれいふらい もやしのなむる すっきーにのみそじる りんご よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう	23 いわのりごはん しょうふうやき こーるすろー ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん しーふーどびざ ぎゅうにゅう	24 ようじたんじょうかい ゆかりごはん しゅうまい にまめ じゃがいものみそじる りんご ちーずむしばん ぎゅうにゅう ぶるーん	25 やきそば とりにくのくろずに きくらげさらだ わんたんすーぷ みしょうかん わかめごはん むぎちゃ	26 ごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに とうふのみそじる りんご じゃむむしばん とうにゅう
28 こまつなごはん なのはなむし もやしのさらだ あすばらとしんじゃがのようふうみそじる めろん せさみとーすと ぎゅうにゅう	29 ばたーろーる かれーちきん ぽてとさらだ こーんすーぷ りんご こざかなごはん むぎちゃ	30 きつねうどん とりにくのうめみそやき ほうれんそうのなっとうあえ みしょうかん ぶかしいも ぎゅうにゅう	31 ゆうやけごはん からあげ もやしかれーまよねーすあえ やさいすーぷ きよみおれんじ さもさ ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 乳児 470Kcal 17.7g 15.2g	

4月の入園・進級から1か月がたちました。園生活にも慣れてきたようにも思います。子ども達が食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。この時期はグリーンピースが旬です。お子様と一緒にむいてみるのはいかがですか?初めはさやから固くてなかなか豆が出せずに苦労すると思いますが、押ししたり、ねじったり工夫してだんだんさやをむくコツがわかってきます。さやをむくと、並んでいるグリーンピース!コロコロ飛び出してきます。何人家族だった?匂いする?など会話しながら楽しくお手伝い。絹さや、スナップエンドウのすじ取りもいいですね。保育園では今月どんだんにグリーンピースのお手伝いをしてもらいます。お手伝いした食材が料理に入っていると、苦手だった子も食べられたなんて事もありますよ。



今月のレシピ
鶏肉のケチャップ煮

【材料】約4人家族分
 鶏もも肉(40g) 6切れ~8切れ
 ケチャップ 大さじ2
 塩・胡椒 適量
 にんにく ひとかけ
 ワイン 適量

【作り方】
 ①にんにくをみじん切りにする
 ②フライパンに肉を入れ、表面に焼き色を付ける
 ③ケチャップ、塩・胡椒・にんにくを入れ、ワインをふりかける
 ④ひたひたの水を入れ、煮詰めて出来上がり