



# 5がつのこんだて

## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2019.5.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 565Kcal 21.3g 19.6g		<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> けんぼうきねんび	<b>4</b> みどりのひ
<b>6</b> ぶりかえきゅうじつ	<b>7</b> なっとうごはん こうやどうふのあんかけ こんぶねーしょんさらだ きぬさやのみそしる みしょうかん にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	<b>8 はなまつい</b> おはなごはん ひじきつくね まかろにさらだ とうふのすましじる きよみおれんじ だるま だるま だるま	<b>9</b> ぴーすごはん かつおのごまみそあえ しるばーさらだ わかたけじる りんご おきなわどーなつ ぎゅうにゅう いりこ	<b>10</b> こまつなごはん なのはなむし もやしのさらだ <small>あばらがすとしんじゃがのようふうみそしる</small> みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>11</b> ぶりかけごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかり じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも とうにゅう
<b>13</b> <small>つなとくりんぴーすのすはけていー</small> 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ぶ みしょうかん きなこぼたもち むぎちや	<b>14</b> かれーらいす とりにくのれもんやき そらまめ ぎゅうにゅう りんご つなこーんぴさ むぎちや	<b>15</b> はんばーがー <small>しんじゃがときぬさやのいためもの</small> こーんぼたーじゅ みしょうかん すこーん とうにゅう	<b>16</b> ちゅうかどんぶり ししゃものいそべあげ <small>ぼとさらだ すなっぶんえんどう</small> いらたまじる りんご ちーすむしばん むぎちや	<b>17</b> たけのこごはん いそべやき こーんあすばらばたーそてー じゃがいものみそしる みしょうかん きなこぼん ぎゅうにゅう	<b>18</b> ごましおごはん とりにくのけちやっぶに さつまいものあまからに とうふのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
<b>20</b> さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましる みしょうかん こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	<b>21</b> くらわっさん みーとろーふ ばんばんじー きゃべつくりーむすーぶ りんご ごへいもち むぎちや	<b>22</b> ゆうやけごはん あじのごまあげ <small>すなっぶんえんどうのなむるふういため</small> わんたんすーぶ みしょうかん ちーすどーなつ ぎゅうにゅう いりこ	<b>23 おたんじょうかい</b> うめぼしごはん からあげ きくらげさらだ わかめすーぶ めろん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	<b>24</b> やきそば ぶたしゃぶ こーるすろー ちんげんさいすーぶ りんご いりこおにぎり むぎちや おしゃぶりこんぶ	<b>25</b> しらすごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう
<b>27</b> きつねうどん しょうふうやき わふうさらだ りんご どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	<b>28</b> しょくばん ころっけ あすばらのごまあえ きゃべつとにくだんこのすーぶ めろん やさいちーすもち ぎゅうにゅう ぷるーん	<b>29 おとどけべんとう</b> わかめごはん とりにくのうめみそやき もやしのなむる むぎちや みしょうかん しらすとーすと ぎゅうにゅう	<b>30</b> いわのりごはん さけのまよねーすやき なっとうさらだ つくねじる りんご くりーむさんど むぎちや	<b>31</b> ごはん しゅうまい ひじきさらだ きゃべつのみそしる みしょうかん ぎゅうにゅうもち とうにゅう	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

### 「いただきます・ごちそうさま」

食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは「いただきます・ごちそうさま」の挨拶です。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人（馳走した人）への感謝が込められています。家族で食卓を囲んでいただきます、ごちそうさまができるといいですね。5月の幼児さんの栄養指導は挨拶と鰯の三枚おろしを目の前で見せながら命に感謝する話をします。



### 今月のレシピ

#### スナップエンドウのナムル風炒め

- 〈材料〉 約4人家族分
- スナップエンドウ 60g
  - もやし 30g
  - にら 15g
  - 生わかめ 6g
  - ごま油 小さじ2
  - 醤油 小さじ1/2
  - 胡麻 適量
  - ニンニク 少々

#### 〈作り方〉

- スナップエンドウのすじを取り、軽くゆでておく
- にらは1センチぐらいに切り、にんにくはみじん切りにする
- フライパンにごま油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たらもやし、にら、わかめも炒め、全体がしんなりしたらスナップエンドウを入れる
- 4.3に火が通ったらごまと醤油を入れ、味を整えて出来上がり



# 5がつのこんだて

## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2019.5.1

### 「いただきます・ごちそうさま」

食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは「いただきます・ごちそうさま」の挨拶です。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人（馳走した人）への感謝が込められています。家族で食卓を囲んでいただきます、ごちそうさまができるといいですね。5月の幼児さんの栄養指導は挨拶と鱈の三枚おろしを  
目の前で見せながら  
命に感謝する話を  
します。



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
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 489Kcal 19.0g 16.5g		1 	2 	3  けんぼうきねんび	4  みどりのひ
6  ぶりかえきゅうじつ	7 なっとうごはん こうやどうふのあんかけ こんぶねーしょんさらだ きぬさやのみそしる みしょうかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	8 おはなごはん ひじきつくね まかろにさらだ とうふのすましじる きよみおれんじ いももち ぎゅうにゅう	9 ぴーすごはん かつおのごまみそあえ しばーさらだ わかたけじる りんご こくとうむしばん ぎゅうにゅう いりこ	10 こまつなごはん なのはなむし もやしのさらだ <small>あばらがすとしんじゃがのようふうみそしる</small> みしょうかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	11 ぶりかけごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかり じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも とうにゅう
13 <small>つなとくりんぴーすのすはけていー</small> 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ぶ みしょうかん きなこぼたもち むぎちゃ	14 かれーらいす とりにくのれもんやき そらまめ ぎゅうにゅう りんご つなこーんぴさ ぎゅうにゅう	15 ばたーろーる とうふはんぱーぐ <small>しんじゃがときぬさやのいためもの</small> こーんぽたーじゅ みしょうかん とうにゅううどん むぎちゃ	16 ちゅうかどんぶり ししゃものいそべあげ <small>ぼとさらだ すなっぶえんどう</small> いらたまじる りんご ちーすむしばん ぎゅうにゅう	17 たけのこごはん いそべやき こーんあすばらばたーそてー じゃがいものみそしる みしょうかん きなこぼん ぎゅうにゅう	18 ごましおごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものあまからに とうふのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
20 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましる みしょうかん こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	21 くらわっさん みーとろーふ ばんばんじー きゃべつくりーむすーぶ りんご ごへいもち むぎちゃ	22 ゆうやけごはん あじのごまあげ <small>すなっぶえんどうのなむるふういため</small> わんたんすーぶ みしょうかん ちーずりぞと むぎちゃ	23 ようじたんじょうかい ゆかりごはん からあげ きくらげさらだ わかめすーぶ めろん よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう いりこ	24 やきそば ぶたしゃぶ こーるすろー ちんげんさいすーぶ りんご いりこごはん むぎちゃ	25 しらすごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる みしょうかん ぶかしいも とうにゅう
27 きつねうどん しょうふうやき わふうさらだ りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう	28 しょくばん ころっけ あすばらのごまあえ きゃべつとにくだんこのすーぶ めろん やさいちーすもち ぎゅうにゅう ぷるーん	29 わかめごはん とりにくのうめみそやき もやしのなむる やさいすーぶ みしょうかん しらすとーすと ぎゅうにゅう	30 いわのりごはん さけのまよねーすやき なっとうさらだ つくねじる りんご つなさんど ぎゅうにゅう	31 ごはん しゅうまい ひじきさらだ きゃべつのみそしる みしょうかん まかろにきなこ とうにゅう	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

### 今月のレシピ

#### スナップエンドウのナムル風炒め

- 〈材料〉 約4人家族分  
 スナップエンドウ 60g  
 もやし 30g  
 にら 15g  
 生わかめ 6g  
 ごま油 小さじ2  
 醤油 小さじ1/2  
 胡麻 適量  
 ニンニク 少々

#### 〈作り方〉

- スナップエンドウのすじを取り、軽くゆでておく
- にらはセンチぐらいに切り、にんにくはみじん切りにする
- フライパンにごま油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たらもやし、にら、わかめも炒め、全体がしんなりしたらスナップエンドウを入れる
- 3に火が通ったらごまと醤油を入れ、味を整えて出来上がり