



# 5月アレルギー献立表



令和元年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
7	火	チーズ	チキンカレー 米粉マカロニサラダ 野菜スープ りんご	オレンジゼリー ぱりんこ 牛乳	米 米粉 ジャがいも 三温糖 マヨネーズ 米粉マカロニ 油	牛乳 鶏肉 ツナ缶	りんご 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 切り干し大根 オレンジ果汁 寒天	620	おにぎり
8 22	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鮭の香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 バナナ	青菜とじゃこおにぎり 牛乳	米 ジャがいも 三温糖 油	牛乳 鮭 しらす 油揚げ 米みそ	バナナ 小松菜 玉葱 人参 エリンギ 陽元 切り干し大根 万能葱	578	おにぎり
9 23	木	チーズ	ポロネーゼ丼 ブロッコリーサラダ かぶのスープ オレンジ	きな粉 <del>スラスク</del> 牛乳	米 <del>焼</del> ハター グラニュー糖 三温糖 油	牛乳 豚挽肉 きな粉	玉葱 オレンジ かぶ トマトピューレ 人参 ブロッコリー キャベツ エリンギ コーン缶	608	おにぎり
10 24	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉の西京焼き風 ほうれん草とキャベツのおかか和え 味噌汁 バナナ	焼きそば 牛乳	米 <del>焼きそばめん</del> ごま油 三温糖 油	牛乳 鶏肉 米みそ 豚肉 かつお節	バナナ キャベツ ほうれん草 大根 もやし 人参 舞茸 ピーマン	530	おにぎり
11 25	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ミルクライス 真沢山スープ りんご	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米	ヨーグルト 牛乳 鶏挽肉 豆腐 ツナ缶	りんご 人参 キャベツ 玉葱	413	/
13 27	月	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉のつくね焼き 磯香和え 味噌汁 オレンジ	マシュマロクランチ 牛乳	米 <del>コーンフレーク</del> マシュマロ ハター 片栗粉 三温糖 油	牛乳 鶏挽肉 豆腐 米みそ 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 オレンジ わかめ ひじき 青海苔	509	おにぎり
14 28	火	チーズ	ロールパン 鶏肉のオーロラ焼き 人参サラダ 野菜スープ りんご	14日) いちごヨーグルト の <del>スポンジ</del> 添え 麦茶 28日) 誕生日ケーキ 牛乳	ロールパン 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ツナ缶 14日) ヨーグルト 28日) 豆乳 生クリーム	りんご チンゲン菜 人参 切り干し大根 玉葱 もやし 14日) いちごジャム 28日) みかん缶	14日) 570 28日) 633	おにぎり
15 29	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏レバーのかりん揚げ コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	米 <del>食</del> パン 油 マヨネーズ 片栗粉 三温糖	牛乳 鶏レバー ツナ缶 米みそ	バナナ キャベツ 大根 えのきたけ 人参 コーン缶 生姜 わかめ	604	おにぎり
16 30	木	チーズ	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草ともやしの納豆和え さつま芋汁 りんご	野菜ポッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 ハター 三温糖	牛乳 かわい 納豆 米みそ 粉チーズ	りんご もやし 玉葱 ほうれん草 人参 万能葱 生姜	546	おにぎり
17 31	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 豚肉のブルコギ風 じゃが芋の青のり和え わかめスープ オレンジ	そばろのおにぎり 牛乳	米 ジャがいも 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏挽肉 油揚げ	オレンジ 玉葱 人参 りんご ピーマン 生姜 わかめ 青海苔	593	おにぎり
18	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	三色丼 味噌汁 りんご	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 三温糖 油	ヨーグルト 鶏挽肉 豆腐 米みそ	りんご ほうれん草 もやし えのきたけ 生姜	428	/
20	月	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	いちごの <del>カップ</del> ケーキ 牛乳	米 <del>ホットケーキ</del> 粉 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豆乳 米みそ	りんご キャベツ 玉葱 小松菜 ひじき いちごジャム コーン缶 切り干し大根 人参	519	おにぎり
21	火	チーズ	チキンカレー 米粉マカロニサラダ 野菜スープ りんご	南瓜ドーナツ 牛乳	米 米粉 ジャがいも 三温糖 マヨネーズ 米粉マカロニ 油 <del>ホット</del> ケーキ粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶	りんご 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 胡瓜 切り干し大根 南瓜	663	おにぎり

★黄色文字は卵を使用しています。 ★青色文字は乳製品を使用しています。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだしています。

★28日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。

★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

## 給食レシピのご紹介

### “鶏肉のマーマレード焼き”

食品名	幼児1人分	大人1人分
鶏もも (g)	50.0	100
食塩 (g)	0.2	4
酒 (g)	0.5	1
マーマレード (g)	8.0	1.6
しょうゆ (g)	0.5	1

※給食では50gカットの切り身を使用していますが、一枚肉のままでお好みの大きさにカットされても大丈夫です。

1.) 鶏肉皮にはフォークで数か所穴とあけ(皮の縮みを防ぎます)下味をつける

2.) 180℃に予熱をしたオーブンで12分焼く

焼き時間はご家庭の調理器具によって異なります  
勿論フライパンでの焼くことも可能です

日頃保護者の皆様から給食のレシピが知りたいとの声を頂いておりますので今回から献立表にレシピをご紹介させていただきます。

今月は鶏肉のマーマレード焼きです。鶏肉とオレンジの相性はとても良く子供達にも人気の献立です。先日ご卒業されました保護者の方から“鶏肉のマーマレード焼きが食べたい”というリクエストで作ったのですが、味が違うと言われてしまったとのことをお話をいただき話をしていると鶏肉をマーマレードで焼かれたとのことでした。

給食では醤油を隠し味に使うという事をお伝えしました。醤油は大豆の発酵食品です。少し量を料理に加えることで味が引き締まりまた、一味も二味も違った料理の仕上がりとなります。皆さんも料理の仕上がりになにかもうひと味と想ったら“塩”と思う方が多いかと思いますが献立によっては“醤油”ほんの少し加えてみてください。

## 給食室より

新緑のさわやかな季節になりました♪  
子どもたちも新しいクラスで1か月が過ぎ、給食やおやつもお友達と仲良く食べられるようになりました。  
この時期は疲れが出やすくなったり、連休などで体のリズムが乱れがちになります。十分な睡眠と栄養をとり、体の調子を整えましょう!

