



ひまわり保育園

# 給食だより

2023年 5月

## うま味 タツプリ！ 栄養 タツプリ！ 「乾物」

食材から腐敗の原因となる水分を最大限抜いて乾燥させた乾物は、栄養価が高く長期保存もできるため、昔から保存食として重宝されてきました。

園の給食で使用する主な乾物を紹介します。

☆干しいたけ … 生しいたけの14倍のビタミンDを含み、

カルシウムの吸収を助けます。

うま味成分のグルタミン酸、グアニル酸を多く含みます。

★給食では ⇒ 親子どんぶり・ぎせい豆腐



☆かつお節 … 茹でたカツオに菌をつけ、乾燥させたもの。

うま味成分のイノシン酸を多く含み代表的な「だし」の一つです。

だしに使用する他、かつお節を細かく削ることで料理のトッピングにすることもできます。

★給食では ⇒ 野菜のおかかあえ・豆乳お好み焼き

☆高野豆腐 … 凍らせた豆腐を氷点下で熟成させ、乾燥させたもの。タンパク質を多く含みます。

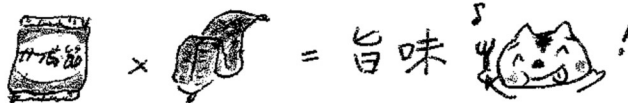
水で戻すとスポンジ状になるため、味が染みやすく、煮物などに最適です。

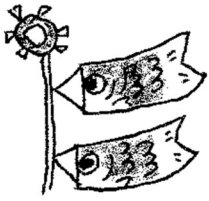
★給食では ⇒ 高野豆腐の卵とじ



\*違う乾物を組み合わせることによってうま味の相乗効果が生まれます！

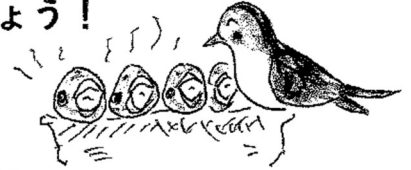
〈かつお節 × 干しいたけ〉、〈かつお節 × 昆布〉など、うま味成分が倍増します。





5月の目標 がつ もくひょう よく噛んで食べましょう！ か た

給食献立表 ぎゅうしょくこんだてひょう



曜/日	食	離乳食		間食	
		前期食	後期食		
月	1	ごはん 焼肉	全粥 みそ汁	軟飯 みそ汁	バナナ お茶 1日ととビスケット 15日五穀のビスケット 29日ハーベストセサミ
	15	春雨サラダ	鶏肉ペースト	豚肉の煮物	
	29	みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	野菜ペースト	温野菜	
火	2	みそうどん	うどんくたくた煮	煮込みうどん	ふかし芋 お茶
	16	野菜のおかか和え	野菜ペースト	温野菜	
	30				
水	17	食パン キャベツスープ	パン粥 スープ	食パン スープ	ココアケーキ ミルクジュース
	31	ハワイアンポークソテー ブロッコリーサラダ	鶏肉ペースト 野菜ペースト	豚肉の煮物 温野菜	
木	18	ごはん 生鮭の照り焼き 青菜のきのこ和え みそ汁(わかめ・薄揚げ)	全粥 みそ汁 煮魚ペースト 野菜ペースト	軟飯 みそ汁 生鮭の照り焼き 温野菜	おからドーナツ ミルクココア
金	19	ごはん 甘酢キャベツ 鶏肉とピーマンのごま炒め すまし汁(豆腐・ねぎ)	全粥 すまし汁 鶏肉ペースト 野菜ペースト	軟飯 すまし汁 鶏肉の煮物 温野菜	チーズジャムサンド カルピス
土	6	きつねうどん	うどんくたくた煮	煮込みうどん	せんべい バナナ お茶
	20	さつまいもの甘煮	さつまいもの甘煮	さつまいもの甘煮	
月	8	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 青菜とコーンのサラダ みそ汁(麩・ねぎ)	全粥 みそ汁 鶏肉ペースト 野菜ペースト	軟飯 みそ汁 鶏肉のさっぱり焼き 温野菜	ブルーン お茶 8日 国産小麦のくま型ビスケット 22日雪の宿
火	9	中華どんぶり	全粥	雑炊	豆乳蒸しパン ミルクジュース
	23	わかめサラダ	鶏肉ペースト 野菜ペースト	温野菜	
水	10	ロールパン トマトサラダ	パン粥 スープ	ロールパン	おかかおにぎり お茶
	24	魚のカレーフリッター 青菜と豆腐のスープ	煮魚ペースト 野菜ペースト	煮魚 温野菜 スープ	
木	11	ごはん しらす和え ひじきハンバーグ みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	全粥 みそ汁 鶏肉ペースト 野菜ペースト	軟飯 みそ汁 ハンバーグ 温野菜	ヨーグルト(バナナ・桃) ミルクココア
金	12	スパゲティナポリタン	うどんくたくた煮	煮込みうどん	抹茶と小倉のケーキ カルピス
	26	野菜サラダ コーンスープ	野菜ペースト	温野菜	
土	13	五目うどん	うどんくたくた煮	煮込みうどん	せんべい バナナ お茶
		かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	

16日(火) 弁当日(2-5歳)

26日(金) 誕生会

27日(土) 土曜保育全員弁当日

