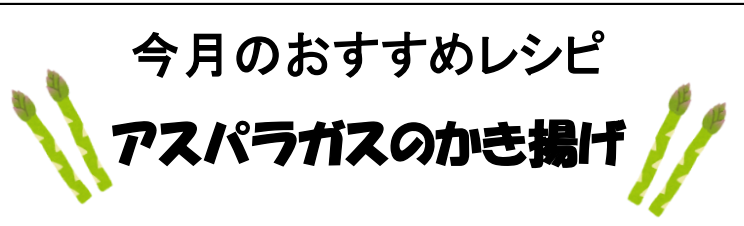


日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名
		乳児・幼児 主食	乳児・幼児 副食	
1 ・ 18	土 ・ 火	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) 清見柑		牛乳 1日/ハッピーターン マリー 18日鯖そぼろごはん
6 ・ 20	木	ごはん 肉ごぼう スピナチサラダ 味噌汁(絹豆腐・油あげ) 清見柑		牛乳 わかめごはん
7 ・ 21	金	ごはん 松風焼き そら豆のホクホクサラダ 清汁(麩・わかめ)		牛乳 米粉いちご蒸しパン
8 ・ 22	土	ごはん 生揚の中華風煮 ナムル 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑		牛乳 ばかうけ エントリー
10 ・ 24	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スティック 胡麻味噌ディップ添え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見柑		牛乳 胡麻トースト
11 ・ 25	火	食パン 魚のグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ 甘夏柑		牛乳 ピースごはん
12 ・ 26	水	きつねうどん アスパラガスのかき揚げ 甘酢和え		牛乳 桃のモスコビー
13 ・ 27	木	カレーライス フレンチサラダ		のむヨーグルト そらまめ ソフトサラダ
14 ・ 28	金	ごはん 魚の胡麻味噌焼き 新じゃがの甘煮 味噌汁(コーン・キャベツ) 清見柑		牛乳 グレープ羹
15 ・ 29	土	ごはん 鶏肉の味噌焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 清見柑		牛乳 ほしたべよ 麦ふあ
17 ・ 31	月	いちごジャムサンド 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 春雨スープ 清見柑		牛乳 じゃがいももち
19	水	ごはん レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁(切干し大根・小松菜)		牛乳 炒めビーフン



今月のおすすめレシピ

アスパラガスのかき揚げ

【材料】4人分

人参 半分	小麦粉 50g
玉ねぎ 半分	白胡麻 小さじ2
アスパラガス 1束	水 50ml
豚もも肉 100g	塩 小さじ1/4
油 (揚げ油)	

【作り方】

- ① 人参・玉ねぎは2cm位のせん切りにする。グリーンアスパラガスは3~5mm程度の斜め薄切りにする。
- ② 豚もも肉は少し細かめのコマ切れにする。
- ③ 冷水に小麦粉・白胡麻・塩を加えてさっくり合わせ、天ぷら衣を作る。
- ④ ①・②を混ぜ合わせた中に③の衣を加え、硬さを調整する。
- ⑤ 170℃位に熱した油に、④を木べらに取り平らにしてから静かに流し入れ、3~4分揚げる。



5月の食育



●春の旬を知ろう●

毎年この時期はグリーンピースやそら豆などのさやをむくのをお手伝いしてもらいながら旬の野菜に触れたりして食材への興味につながるような食育を行っていましたが感染症の流行の為、今年からは触れることは難しいので、春夏秋冬それぞれの季節ごとにどんな旬の食べ物があるのかを野菜だけではなく、お魚や果物など色々なジャンルで伝えていきたいと考えています。今回は春のお話です。

また幼児クラスではこの時期、夏に向けて夏野菜の種まきを行うので夏の旬を知ろうの時はきっとより盛り上がるのではないかと思います。

※献立は都合により変更する場合があります。

きゅうしょくだより

令和3年 5月 みぞのくち保育園

●今月の献立

5月は、子どもたちが食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。
～ポークビーンズ、鶏肉のマーマレード焼き、魚のグラタン、豆腐ハンバーグ、スピナチサラダなど～

●今月の食材

じゃがいも、ごぼう、グリーンアスパラガス、グリーンピース、スナップえんどう、さやえんどう、そら豆など

アスパラガスは春に旬を迎えます。子どもたちはあまり食べ慣れない野菜かもしれませんが、お肉や野菜と一緒にかき揚げにして、おいしくいただきます。

みんなであいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食卓についたら「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」。小さいうちから身につけたい大切な習慣です。言葉の意味はわからなくても、大人と一緒にいきましょう。

食事のマナー、習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食べるのが大切です。子ども達は食卓での会話や周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。

また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。保育園での給食の時間も、空腹とこころを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。

食材に触れる機会を作ろう！

給食にも使っている「グリーンピース」「スナップえんどう」「そら豆」など旬の食材は、子どもが触れるのによい食材です。

さやむきは子どもが好きなお手伝いのひとつです。子どもと一緒にさやむきしながら、食べ物の話ができるとよいですね。

グリーンピースはさや入りを購入し、さやから出してすぐに調理するとおいしく仕上がります。

ピースごはん（しょう油味）

米：2合（300g）

さや入りグリーンピース：120g（11さや程度）

人参：1/4本（60g）…短めの千切り

油揚げ：1枚（30g）…小さく刻む

しょう油：小さじ1と1/2、塩：小さじ1/2

酒：小さじ2、みりん：小さじ2、だし汁：カップ1/2

作り方

①炊飯器に洗った米を入れ、2合分の水で炊く。

②グリーンピースはさやを除き茹でておく。

③人参と油揚げを、調味料を入れただし汁で煮ておく。

④炊きあがったごはん②③を混ぜ合わせる。

※減塩の工夫として、炊いたごはん①に具を混ぜています。