

5月の献立



古志ひまわり保育園

Tel : 23-1504 Fax : 23-1505

メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	ごはん 魚の竜田焼き もやしのソテー すまし汁 ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	ごはん 高野豆腐と アラムの煮物 ごぼうのごま酢和え みそ汁 じゃがもち 昆布 お茶	憲法記念日 	みどりの日	こどもの日
7	8	9	10	11	12
ごはん 厚揚げのニラしらす キャベツの梅和え みそ汁 じゃが芋の包み焼き するめ お茶	山菜ごはん 魚の梅みそ焼き アスパラと ワカメの酢の物 もやしのスープ ワカメおにぎり 野菜 お茶	ごはん 豆腐ステーキ ポテトサラダ スナップえんどう みそ汁 人参おにぎり 野菜 お茶	ごはん 酢豚 煮豆 みそ汁 蒸しパン 昆布 牛乳	ごはん イカとじゃが芋の煮物 あすっこのおかか和え ワカメスープ よもぎ小豆団子 いりこ 牛乳	キャベツと しらすのスパゲティ すまし汁 パン するめ お茶
14	15	16	17	18	19
ごはん 麻婆豆腐 葉玉ねぎの 酢みそ和え ワカメスープ お好み焼き いりこ お茶	ごはん 肉じゃが 糸昆布の炒め物 みそ汁 海苔巻き するめ お茶	ごはん 焼き鯖と 葉玉ねぎの煮物 じゃが芋のおかか和え みそ汁 ジャムサンドパン 野菜 牛乳	ふきごはん がんもと さやえんどうの煮物 こんにゃく田楽 もずくスープ よもぎ豆乳葛餅 昆布 牛乳	ごはん 魚ハンバーグ もやしのナムル みそ汁 アラメおにぎり するめ お茶	チャーハン すまし汁 果物 いりこ お茶
21	22	23	24	25	26
ごはん 豚肉と玉ねぎの 甘酢炒め じゃが芋の ごまみそ和え すまし汁 よもぎきなこおはぎ 野菜 牛乳	グリーンピースごはん 厚揚げの梅みそ焼き アラムの煮物 みそ汁 米粉スコーン いりこ 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 干し大根の煮物 あさりのチャウダー じゃが芋のグリル焼き するめ お茶	お弁当の日 	ごはん 飛び魚のから揚げ 糸こんにゃくと もやしの酢の物 とろろ汁 金時おにぎり 野菜 お茶	そばろごはん みそ汁 パン 昆布 お茶
28	29	30	31	お知らせ	
煮込みうどん おから 焼きアスパラ 昆布のおにぎり 野菜 お茶	ごはん 魚の蒸し焼き 切り干し中華サラダ みそ汁 煮豆 果物 お茶	ごはん 鶏手羽元の照り煮 納豆和え みそ汁 マカロニきなこ 野菜 牛乳	ワカメごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのナムル 大豆スープ 焼きおにぎり いりこ お茶	<p>・24日(木) お弁当の日 暑さが予想されますので、お弁当に保冷剤を入れていただきますよう、よろしくお願ひします。</p> <p>・6月15日(金) すみれ組食事公開を予定しています。</p>	

新年度がはじまり、1ヶ月経ちました。新入園児さんも泣き声もなくなり笑顔で遊んでいます。先月は、進級の嬉しさもあってか、どのクラスも食欲旺盛でお替りをして食べていました。また、竹の子の皮むきのお手伝いをしてもらい、煮て、焼いて、和えて、汁の具として色々な調理法で食べることができました。

今月は、さやえんどう・スナップえんどう・アスパラなど美味しい時期になりますので、味わっていききたいと思います。

お弁当楽しいな!!



毎月のお弁当の日を子どもたちは楽しみにしています。お弁当に「何を入れようか?」と悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。子どもは、「お母さんが作ってくれた」という嬉しさが一番のおかずです。朝の忙しい時間ですが、月1回のお弁当をよろしくお願ひします。

お弁当を詰める時のポイント!!

*大きさを考えて...普段食べている量と同じくらいのお弁当くらいの大きさで。

*汁気のないものを...汁気の多いものは傷みやすく、もれてしまうことも。汁気はしっかりきって入れましょう。

*色どりを考えて...これも美味しさの大切な要素です。

*野菜も意識して...お弁当は野菜が不足しがちになります。

*冷めてから詰めよう...傷まないように、冷めてから詰めてフタをしましょう。

*しっかり火を通して...食中毒にならないように加熱しましょう。



お弁当の割合
主食：主菜：副菜
3：1：2

<春野菜の肉巻き>

具を準備する。

春キャベツ、アスパラ、竹の子、水ふき、人参

インゲン、菜の花、あすっこ、さやえんどう

...など家庭にある野菜を準備してください。

薄切り肉→肉の種類はお好みで、鶏ささみを使用する場合は、薄く開いておくといいですよ。

- ①お好みの野菜をお肉で巻く。
- ②フライパンで焼き、火が通ったらお好みで味付けを!!

しょうゆ味...酒・しょうゆ・みりん
照り焼き風...みりん・砂糖・しょうゆ
塩味...焼く前に塩・こしょうをして焼く。
みそ味...みそ・みりん・砂糖・しょうゆ
さっぱり味...酢・さとう・しょうゆ
トマト味...ケチャップ・しょうゆ・砂糖

*季節によって、具を色々変えてみると子どもも喜んで食べてくれます。

(お願ひ) 全クラスフォークは使いませんのでよろしくお願ひします。
つぼみ・つくし・れんげ・すみれ組は、スプーンのみを入れてください。
こすもす・さくら組は箸を入れてください。