



予定献立表



天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 めのはごはん ミニがんも煮物 人参煮物 切干中華サラダ 味噌汁(じゃが芋) 焼団子 いらりこ・お茶	2 子どもの日献立 ごはん こいのぼりハンバーグ 春野菜ホットサラダ じゃこスープ 味噌スコーン 昆布・お茶	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 梅昆布おにぎり 味噌汁 小丸パン するめ・お茶
8 煮込みうどん 高野豆腐煮物 焼きアスパラ 焼のりおにぎり いらりこ・お茶	9 ごはん 手羽元カレー風味焼き たけのこ木の芽和え 野菜塩スープ みたらし団子 昆布・お茶	10 ごはん 魚野菜のつけ焼き 干し大根の煮物 味噌汁(もやし) こいのぼりどら焼き するめ・お茶	11 ごはん ポテトコロッケ レタスとわかめのサラダ ごぼうの煮物 小松菜塩スープ きなこおはぎ いらりこ・お茶	12 ごはん 魚ののんにく風味焼き スナッPEndウゴま和え 味噌汁(ほうれん草) じゃが芋パン ふき煮物・牛乳	13 わかじゃこごはん 味噌汁 小丸パン 昆布・お茶
15 ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草お浸し 春雨スープ ゴマ味噌おにぎり するめ・お茶	16 ごはん アジの南蛮漬け ごぼう土佐煮 味噌汁(切干) ぜんざい いらりこ・お茶	17 ごはん 肉じゃが キャベツ梅ごま和え すまし汁 高野ラスク 昆布・牛乳	18 ごはん 豚肉生姜焼き ★糸昆布ナムル風 味噌汁(高野豆腐) ごぼう唐揚げ するめ・お茶	19 ごはん 焼き魚 大豆とキャベツのサラダ ごま味噌汁 じゃが芋グリル焼き 野菜・牛乳	20 炒飯 ワカメスープ 小丸パン
22 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 にんじんのごま和え 味噌汁(ごぼう) きなこ団子 いらりこ・お茶	23 豆ごはん 煮魚 もやしナムル むらくも汁 青のりおにぎり 昆布・お茶	24 ごはん 春巻 五目煮豆 味噌汁(小松菜) よもぎ大福 するめ・お茶	25 ごはん 魚塩麴焼き マカロニサラダ オニオンスープ 五平餅 野菜・お茶	26 弁当の日 マカロニきなこ いらりこ・お茶	27 焼きそば 中華スープ じゃが芋照り焼き風 昆布・お茶
29 ごはん 厚揚げステーキ 糸コンキンピラ 人参煮物 味噌汁(キャベツ) 梅きゅうのり巻き するめ・お茶	30 ごはん 魚のごま揚げ もやし酢の物 すまし汁 コッパン いらりこ・牛乳	31 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 きゅうりごま和え 味噌汁(にんじん) 大豆いらりこ 野菜・お茶	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>5/2(火)・10(水) 子どもの日献立 5日は子どもの日です。保育園では2日にこいのぼりハンバーグ、10日にこいのぼりどら焼きを作ります。子どもたちのさらなる成長を願って心を込めて作りたと思います。お楽しみに！</p> <p>5/26(金) お弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。暑さが予想されます。必ず保冷剤を入れてください。</p> </div>		

先日は、遠足お疲れ様でした。たくさんのご参加ありがとうございました。天気にも恵まれ、楽しいひとときだったのではなかったでしょうか？年長さんが作ったクッキーもおいしかったですね。いちご、ヨモギ、ココアの3つの味をみんなで決めて作りました。今年は、ビニール袋に材料を入れて、グループごとに楽しくこねて生地を作りました。お家でも、親子で作ってみてください！！



ぽがら組クッキー作りの様子です。

いちごクッキーの作り方

- (材料)
小麦粉200g バター40g 砂糖60g いちご60g
- (作り方)
- ① ビニール袋で小麦粉を量る。ほかの材料も量っておく。
 - ② 中身がでないようにビニール袋をシャカシャカ振る。
 - ③ ②の中に洗って水分をふき取ったいちご、細かく切ったバター、砂糖を入れ、ビニール袋をもみもみする。材料がまとまるまで、しっかりもみこむ。(ここ重要！)
 - ④ 袋のまま麺棒で生地を伸ばす。(両サイドに割りばしを置いて伸ばすと厚さが均等になる。)
 - ⑤ 袋の両端を切り、型抜きをして、170℃に予熱をして12～15分焼いて出来上がり。

☆生活リズムを整えましょう☆

新年度が始まってひと月が過ぎました。進級して張り切っていますが、そろそろ疲れも出てきて体調を崩す子どもでできました。体調管理はまず、しっかり寝ることです。これからの時期、日の出も早くなり、早起きの癖をつけるチャンスです。早起きができると、夜も早く眠れるようになります。**早寝(20時台に寝る)早起き(6時台に起きる)**をして**朝ごはん**をしっかり食べるといった基本的な生活リズムを家族みんなで取り組んでみてはどうですか？

友だちと交代で生地をもみもみしました。



焼けたクッキーを力を合わせて運んでいます。



麺棒で伸ばして型抜きをしました。

クッキーを4つずつ袋に詰めました。