5月給食だより

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
1 月	具だくさん味噌汁 高野の卵とじ　二色ふりかけ	竹輪　豚肉　卵　高野豆腐　味噌　青のり　ゆかり　人参　青葱 グリンピース　大根　玉葱　えのき　さつま芋　板こんにゃく	おかし ミルク
◎2 火	子どもの日メニュー♪	鮭　ウインナー　チーズ　わかめ　ピーマン　赤パプリカ 黄パプリカ　ブロッコリー　ミニトマト　しゅうまいの皮	パイナップルケーキ ミルク
6 土	チャーハン 豆腐ともやしのスープ	ウインナー　卵　豆腐　人参　青葱　ピーマン　もやし	
8 月	ポークビーンズ ほうれん草の磯辺和え	竹輪　ベーコン　大豆　海苔の佃煮　人参　パセリ ほうれん草　ミニトマト　玉葱　しめじ　じゃが芋	おかし ミルク
9 火	すき焼き風煮 春キャベツの塩昆布和え	竹輪　牛肉　焼き豆腐　塩昆布　人参　ブロッコリー 白菜　玉葱　牛蒡　えのき　コーン　キャベツ　糸こんにゃく	りんごゼリー
10 水	鶏団子の野菜スープ 小松菜とコーンのナムル	竹輪　鶏ミンチ　豆腐　わかめ　人参　青葱　ブロッコリー 小松菜　えのき　筍　玉葱　白菜　コーン　もやし	☆肉まん風蒸しパン ミルク
11 木	バンバンジー ☆若竹煮	花かつお　鶏むね　味噌　わかめ　人参　小松菜 キャベツ　もやし　胡瓜　筍　土生姜	スキムヨーグルト
12 金	かに玉風卵焼き えのきとわかめの中華和え	カニカマ　ハム　卵　豆腐　わかめ　人参　青葱　えのき コーン　玉葱　干し椎茸　筍	レーズンロッククッキー ミルク
13 土	お好み焼き ミニおにぎり	花かつお　竹輪　豚ミンチ　卵　青のり　人参　青葱 キャベツ　コーン　長芋　板こんにゃく　お好み焼き粉	
15 月	麻婆豆腐　ゆで卵 春雨の酢の物	豚ミンチ　ハム　卵　豆腐　味噌　人参　青葱　干し椎茸 玉葱　胡瓜　コーン　春雨	おかし ミルク
16 火	☆トマト大豆カレー　福神漬け アスパラのグリーンサラダ	牛肉　卵　人参　アスパラガス　ブロッコリー　キャベツ トマト　豆苗　コーン　玉葱　福神漬け　じゃが芋	みかん スキムヨーグルト
◎17 水	たけのこの混ぜごはん　だし巻き卵 豆腐ハンバーグ	合挽きミンチ　卵　豆腐　油揚げ　人参　ブロッコリー 玉葱　筍	おかし ミルク
18 木	鶏の唐揚げ ポテトサラダ	鶏もも　ハム　人参　ブロッコリー　コーン 胡瓜　じゃが芋	おかし ミルク
19 金	鮭の照り焼き　味付け海苔 三色和え	鮭　味付け海苔　人参　ほうれん草　えのき　もやし	グリンピースクッキー ミルク
20 土	ハヤシライス （ブロッコリー　ゆで卵）	牛肉　卵　人参　ブロッコリー　玉葱　コーン	
22 月	八宝菜 トマトのさっぱりサラダ	エビ　なると　豚肉　人参　トマト　玉葱　白菜　もやし　筍 干し椎茸　パセリ	おかし ミルク
23 火	豆腐のマヨネーズ焼き ブロッコリー　粉ふきいも	ツナ　豆腐　人参　青葱　ブロッコリー 土生姜　蓮根　コーン　じゃが芋	おかし カルピス
24 水	☆枝豆とチーズのコロッケ 人参サラダ	ツナ　合挽きミンチ　卵　チーズ　人参　枝豆　ブロッコリー コーン　玉葱　胡瓜　じゃが芋	☆スイートブール ミルク
25 木	赤魚の煮付け 刻み昆布とツナの金平	赤魚　ツナ　刻み昆布　人参　蓮根	おかし ミルク
26 金	和風ポトフ　卵の巾着 ピーマンとちりめんの佃煮	ちりめんじゃこ　ウインナー　卵　油揚げ　人参　ブロッコリー ピーマン　キャベツ　コーン　玉葱　じゃが芋	☆バナナパイ ミルク
27 土	五目冷やしうどん ミニおにぎり	ハム　卵　わかめ　人参　おくら　ゆでうどん	
29 月	けんちん汁　小魚の佃煮 ほうれん草のなめ茸和え	色板　ちりめんじゃこ　鶏もも　豆腐　油揚げ　人参　青葱　ほうれん草 大根　玉葱　牛蒡　しめじ　なめ茸　白菜　里芋　板こんにゃく	あんこのカップケーキ ミルク
30 火	鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鮭　花かつお　人参　ブロッコリー　キャベツ　コーン	おかし ミルク
31 水	照り焼きチキン　ゆで卵 レインボーサラダ	鶏もも　ハム　卵　チーズ　人参　ブロッコリー コーン　胡瓜　さつま芋	ポップコーン ミルク

◎　は、完全給食　　☆　は、新メニューです。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。
16日（火）のトマト大豆カレーの日は、**白米**でお願いします。

春を味わおう
～春野菜図鑑～

◎春キャベツ
みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富
ふわっとしていて丸みがあるものが美味しいです

◎新玉ねぎ
肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴で
血液をさらさらにしてくれます

◎たけのこ
食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満予防
の効果があります

◎新じゃが
皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすめ！
水分が多く、保存がきかないので早めに食べ
ましょう

◎グリーンアスパラ
名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸
から！血圧を下げ、免疫力を増強し疲労回復
に役立ちます

【 5月 19日 のレシピ 】
グリンピースクッキー

- 米粉　150g
- グリーンピース　50g
- バター　80g
- 砂糖　40g

① 茹でたグリンピースをつぶす
　バターを常温に戻し柔らかくしておく
② バターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜ、
　つぶしたグリンピースを加える
③ 米粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ、
　食べやすい大きさに丸める
④ 180℃で10分焼くと出来上がり♪

☆子ども達の苦手意識があるグリンピースを
食べやすいようにおやつに取り入れました。
ぜひ、お家でも作ってみてください！！

よもぎ摘みをしたよ

にじ組・そら組が“よもぎ摘み“に行きました。
よもぎの見分け方の合言葉は『ギザギザ葉っぱに
裏は白、クンクン匂えばよもぎです。』
今年はたくさんよもぎを摘むことができました。
触って、匂って、指ですりつぶして、色々な方法で
よもぎ特有のいい香りを楽しみました。
最後の作業も にじ組・そら組が力を合わせて
新芽の柔らかい葉をきれいに選別してくれました✨
どんなお団子になるのかな？と楽しみにしている
様子でした☺

4月6日に、よもぎ団子にして3時のおやつに食べまし
た。自分たちで摘んだよもぎ団子に興味津々！！
よーく見たり、味わったりしながら美味しく食べました。
みんなで春を感じることができたね☆彡