

2021(令和3)年5月  
たじりこども園  
栄養士 峯口由美

| 日  | 曜日 | 給食献立                               | 乳児食 | おやつ            |
|----|----|------------------------------------|-----|----------------|
| 1  | 土  | 大豆のいそ煮 スナックえんどうの浸し オレンジ            |     | ジャムパイ          |
| 2  | 日  |                                    |     |                |
| 3  | 月  |                                    |     |                |
| 4  | 火  |                                    |     |                |
| 5  | 水  |                                    |     |                |
| 6  | 木  | カレー 短冊サラダ オレンジ                     |     | マカロニのあべかわ風     |
| 7  | 金  | ムニエル 野菜ソテー 人参の甘煮 バナナ               |     | クッキー           |
| 8  | 土  | 焼き豆腐の含め煮 フライドポテト オレンジ              |     | あんバターパン        |
| 9  | 日  |                                    |     |                |
| 10 | 月  | アスパラとベーコンのクリームパスタ 塩もみきゅうり バナナ      |     | きな粉ボール         |
| 11 | 火  | ハンバーグステーキ コーンとチンゲン菜の炒め物 人参の煮付 オレンジ |     | ヨーグルト          |
| 12 | 水  | 親子うどん 納豆の磯和え バナナ                   |     | カレー蒸しパン        |
| 13 | 木  | 焼魚 ごま酢和え スナックえんどうのソテー パインアップル      |     | バナナサンド         |
| 14 | 金  | 野菜と豚肉の味噌炒め フライドポテト オレンジ            |     | ちんすこう          |
| 15 | 土  | 筑前煮 小松菜の浸し バナナ                     |     | 黒糖ラスク          |
| 16 | 日  |                                    |     |                |
| 17 | 月  | 鶏肉の塩焼き 五目きんぴら ごまきゅうり オレンジ          | 煮魚  | そら豆ごはん         |
| 18 | 火  | 魚のホイル焼き 中華風サラダ 人参の甘煮 バナナ           |     | ヨーグルト          |
| 19 | 水  | 豚肉のソース煮 ポテトサラダ 茹かキャベツ パインアップル      | 煮魚  | 三色ゼリー          |
| 20 | 木  | 高野豆腐の卵とじ 中華和え バナナ                  |     | しょうゆクッキー       |
| 21 | 金  | エビチリソース風 大根ときゅうりの和風サラダ 粉ふき芋 オレンジ   |     | ベーコンパイ         |
| 22 | 土  | 炒めビーフン スティックきゅうり バナナ               |     | マーブルケーキ        |
| 23 | 日  |                                    |     |                |
| 24 | 月  | ひじきのオムレツ สปาゲティソテー 茹かキャベツ バナナ      |     | ヨーグルト          |
| 25 | 火  | ♡お楽しみ♡                             |     | ♡お楽しみ♡         |
| 26 | 水  | プルコギ 塩もみきゅうり バナナ                   |     | ホットケーキ         |
| 27 | 木  | 豚肉とパインアップルのケチャップがらめ キャベツの浸し オレンジ   |     | ミルクくずもち        |
| 28 | 金  | 鶏肉のいなか煮 茹グリーンアスパラ 豆腐のすまし汁 パインアップル  |     | 鯛めし            |
| 29 | 土  | 八宝菜 かえりの佃煮 バナナ                     |     | コーン蒸しパン        |
| 30 | 日  |                                    |     |                |
| 31 | 月  | 魚の照焼き 冷伴三糸 チーズポテト パインアップル          |     | レーズン入り<br>スコーン |

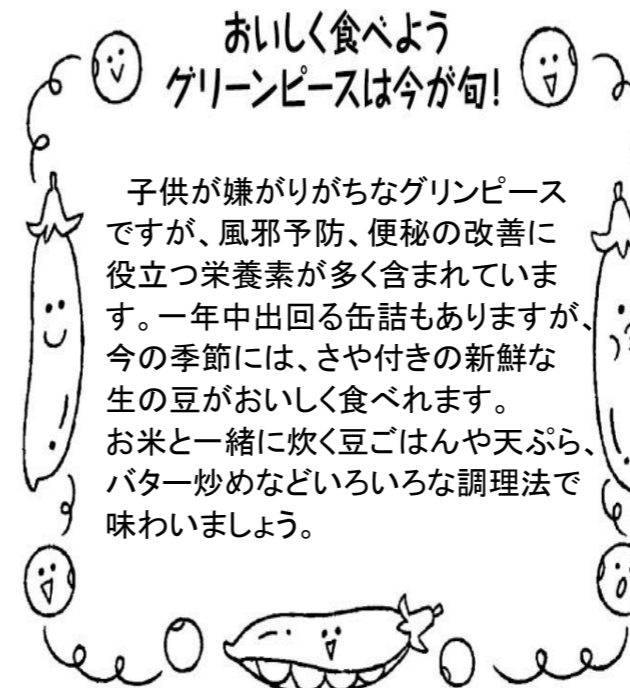
※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

## 『ごま酢和え』

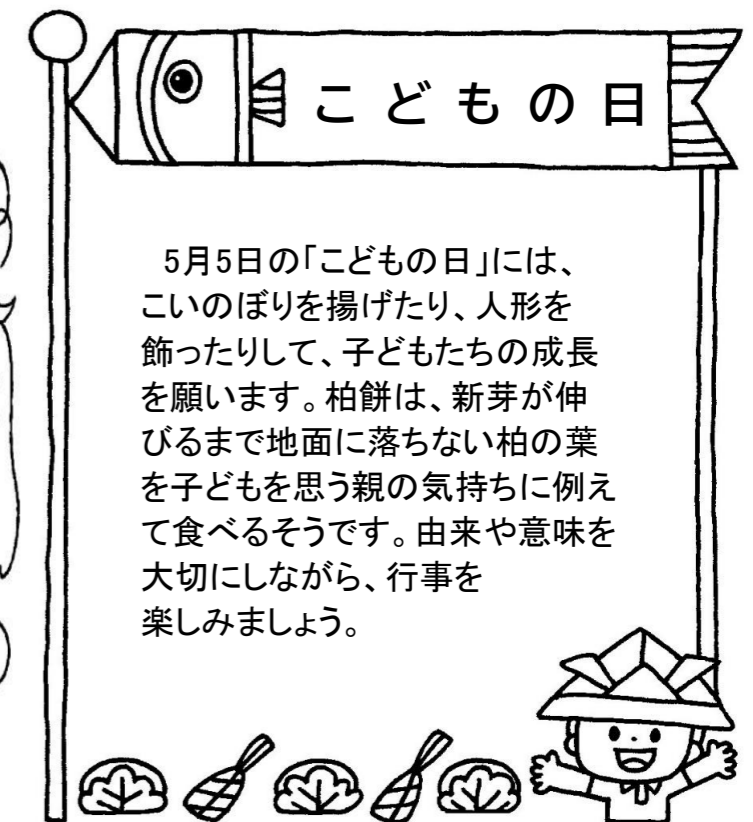
<材料(3~4人分)>

- ・にんじん 30g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 80g
- ・もやし 40g
- ・油揚げ 1/3枚
- ・すりごま 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1

- ①にんじんはせん切りにして茹で、キャベツ・きゅうりはせん切りにし、さっと茹でる。もやしは食べやすい大きさに切り、茹でる。水で冷やし、水気を切る。
- ②油揚げはせん切りにして、フライパンで焼く。
- ③砂糖、しょうゆ、酢を合わせて、①・②・すりごまを和える。



子供が嫌がりちなグリーンピースですが、風邪予防、便秘の改善に役立つ栄養素が多く含まれています。一年中出回る缶詰もありますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べれます。お米と一緒に炊く豆ごはんや天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わいましょう。



5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを揚げたり、人形を飾ったりして、子どもたちの成長を願います。柏餅は、新芽が伸びるまで地面に落ちない柏の葉を子どもを思う親の気持ちに例えて食べるそうです。由来や意味を大切にしながら、行事を楽しみましょう。