



2022(令和4)年5月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	日			
2	月	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	若鶏の中華風炒め 粉ふき芋 オレンジ		チーズケーキ
7	土	大豆のいそ煮 小松菜の浸し バナナ		パイン寒天
8	日			
9	月	プルコギ 塩もみきゅうり オレンジ		ヨーグルト
10	火	魚のマヨネーズ焼き 短冊サラダ かぼちゃの煮付 バナナ		マーブルクッキー
11	水	アスパラとベーコンのパスタ スティックきゅうり オレンジ		さつま芋もち
12	木	豚肉のソース煮 ジャーマンポテト 茹かキャベツ バナナ		じゃこトースト
13	金	ささ身のピカタ 和風サラダ 人参の煮付 パインアップル	煮魚	冷やしそうめん
14	土	筑前煮 きゅうりの即席漬け バナナ		マーラカオ
15	日			
16	月	卵とじ 中華和え オレンジ		フルーツ寒天
17	火	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 バナナ		レアヨーグルト ケーキ
18	水	焼魚 ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮 パインアップル		そら豆と果物
19	木	ハンバーグステーキ コーンとチンゲン菜の炒め物 人参の甘煮 バナナ		ドーナツ
20	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		スティックパイ
21	土	炒め豆腐 しらすと小松菜の和え物 バナナ		納豆チャーハン
22	日			
23	月	魚の照焼き 冷伴三糸 じゃが芋の煮付 オレンジ		ヨーグルト
24	火	鶏肉のいなか煮 茹グリーンアスパラ 豆腐のすまし汁 バナナ		鯛めし
25	水	カレー ごまきゅうり オレンジ		スイートかぼちゃ
26	木	タンドリーチキン 五目きんぴら キャベツの即席漬け パインアップル		小松菜とチーズの クラッカー
27	金	レバーチップ 中華風サラダ チーズポテト オレンジ	煮魚	豆乳くずもち
28	土	八宝菜 かえりの佃煮 バナナ		ピザトースト
29	日			
30	月	肉うどん きゅうりと大根の即席漬け オレンジ		ヨーグルト
31	火	ひじきのオムレツ สปาゲティソテー 茹かキャベツ バナナ		オレンジババロア

『 しらすと小松菜の和え物 』

＜材料（4～5人分）＞

- ・しらす干し 10g
- ・糸切り昆布 5g
- ・小松菜 80g
- ・人参 25g
- ・すりごま（白） 大さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2

①しらす干しは、茹でて冷ましておく。

②糸切り昆布は水でもどし茹で、水で冷やして水気をきる。

③小松菜は2～3cmに切り、人参はせん切りにし、それぞれを茹で、水で冷やして水気をきる。

④砂糖・しょうゆ・酢・すりごまを合わせ、①～③を和える。



こどもの日

子どもたちみんなが元気に成長したことをお祝いする日です。滝を昇っていくたくましい鯉のように子どもたちが健やかに成長してほしいという願いを込め、こいのぼりを揚げ、新芽が伸びるまで地面に落ちない縁起の良い植物、「かしわ」の葉でおもちを包んだ「かしわ餅」を食べます。ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね。



旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違い、1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで育てられたものや、海外から輸入されたものです。「今の旬は何か？」とお店で探したり、家族で会話をしたりするのも良いですね。



※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。