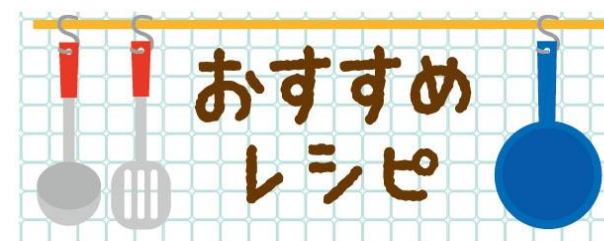




5月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	おやつ
1	木	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
2	金	若鶏の中華風炒め 塩もみきゅうり オレンジ	もちもちパン
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	焼きそば スティックきゅうり オレンジ	みたらしポテト
8	木	ハンバーグステーキ コーンとチンゲン菜の炒め物 人参グラッセ バナナ	豆乳くずもち
9	金	ムニエル しらすと小松菜の和え物 じゃが芋の煮付 オレンジ	ソフトドーナツ
10	土	鶏肉と昆布の煮込み ごまきゅうり バナナ	オレンジババロア
11	日		
12	月	焼魚 五目きんぴら 茹スナップエンドウ バナナ	ヨーグルト和え
13	火	プルコギ 塩もみきゅうり オレンジ	パインケーキ
14	水	さばのソース煮 茹野菜 じゃが芋のきんぴら バナナ	コーンピラフ
15	木	焼豆腐の含め煮 小松菜の浸し オレンジ	ザクザククッキー
16	金	豚肉の生姜焼き 茹キャベツ 人参しりしり バナナ	もちもちチヂミ
17	土	タンドリーチキン 短冊サラダ 粉ふき芋 オレンジ	バナナトースト
18	日		
19	月	魚のチーズ焼き 和風サラダ 人参の甘煮 バナナ	冷やしうどん
20	火	ひじきのオムレツ 茹キャベツ ケチャップ炒め オレンジ	米粉のガトーショコラ
21	水	カレー キャベツの即席漬け パインアップル	ヨーグルトムース
22	木	レバーチップ じゃこサラダ 粉ふき芋 オレンジ	小松菜とチーズのクラッカー
23	金	アスパラガスとベーコンのクリームパスタ 茹スナップエンドウ バナナ	ゼリー
24	土	五目煮 小松菜のごま和え オレンジ	中華風おこわ
25	日		
26	月	魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜とひじきの和え物 人参の甘煮 バナナ	ちんすこう
27	火	鶏肉のいなか煮 茹アスパラガス 豆腐のすまし汁 オレンジ	鯛めし
28	水	肉うどん かえりの佃煮 バナナ	小倉蒸しパン
29	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	食パンオムレット
30	金	豆腐のまり揚げ ごま酢和え 粉ふき芋 パインアップル	そら豆と果物
31	土	高野豆腐の卵とじ きゅうりの即席漬け バナナ	乳酸菌入り寒天

※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。



おすすめ レシピ

2025(令和7)年5月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『マカロニのあべかわ風』

〈材料(4人分)〉

- ・マカロニ 36g
- ・きな粉 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

①マカロニを茹でる。

②きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。

③①に②をまぶす。

きな粉は、大豆を炒ってから砕いて粉にしたものです。良質なたんぱく質を豊富に含む大豆を原料としたきな粉は、大豆をそのまま食べるよりも消化に良く、牛乳に入れたり、食パンにふりかけたりなど、おやつにとり入れやすい食材です!!



こどもの日

5月5日は、こどもの日です。力強く元気なこどもたちの成長を願い、こいのぼりを揚げたり、五月人形を飾ったりします。柏餅の柏の葉には新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴があり、縁起の良いものとされていることから、こどもの日に柏餅を食べるようになったといわれています。柏餅を食べながら、こどもたちの健やかな成長をお祝いしましょう。



◎ 旬の食材 ◎ 「新玉ねぎ」



新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷される玉ねぎのことを指します。新玉ねぎといつも見かける玉ねぎは、同じものですが、いつも見かける玉ねぎは収穫後、風に当てて乾燥させたものなので表面の皮が茶色になっています。新玉ねぎは、みずみずしく辛みが少ないので生のままでも食べやすいのが特徴です。火を通すことで甘みが増すので、スープにもぴったりの旬の食材です。