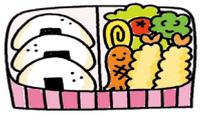




のきゅうしよくこんだて



令和5年 5月1日 六合保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 麻婆豆腐 中華あえ フルーツ (オレンジ) 牛乳・コーンフレーク | 2 松風焼き 和風サラダ 吹き流し汁 牛乳・こいのぼりツナサンド | 3<憲法記念日>  | 4<みどりの日>  | 5<こどもの日>  | 6<お弁当の日>  |
| 8 チャプチェ 中華スープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・揚げパン | 9 白身魚のフライ ごぼうサラダ すまし汁 (豆腐) オレンジ寒天 | 10 チキンピーンズ 鉄分たっぷりサラダ フルーツ (メロン) 牛乳・味噌マドレーヌ | 11 焼きビーフン ゴマサラダ 豚そぼろ ピースご飯 | 12 鰯のごま油焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁 牛乳・バナナ | 13 ビーフカレー スパゲティーサラダ かりんとう |
| 15 照り焼きチキン おひたし ジュリエンスープ 牛乳・ラスク | 16 つみ入れ汁 蓮根サラダ 栄養納豆 ゆかりおにぎり | 17 炒り豆腐 肉団子のスープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・ジャムサンドクラッカー | 18 和風スパゲティー カミカミサラダ ふりかけ (ゴマ) 水ようかん | 19 魚ロッケ ナムル もずく汁 牛乳・ふかし芋 | 20 肉じゃが ひじきの煮物 ビスケット |
| 22 B B Qチキン 人参サラダ 味噌汁 (厚揚げ) 牛乳・バナナ | 23 鯖の塩焼き 春雨マヨサラダ すまし汁 (麩) 鶏そぼろおにぎり | 24 鶏肉と大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁 ふりかけ (鯉節) 牛乳・ホットケーキ | 25 わかめうどん 切干大根の煮物 佃煮 フルーツヨーグルト | 26 鯖の味噌煮 胡麻和え けんちん汁 牛乳・あべかわマカロニ | 27 ハヤシライス ポテトサラダ クラッカー |
| 29 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳・さつま芋スティック | 30 元気揚げ バンサンスー 味噌汁 (切干大根) チャーハン | 31 オムレツ のり鶏サラダ ミネストローネ 牛乳・ジャムサンド | ※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。 | | |



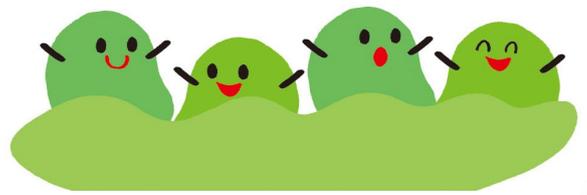
レシピ紹介★

チャプチェ (子どもたちに人気です。)

(材料) 子ども 1人分 (作り方)

| | | |
|-------|--------|-------------------------------------|
| 牛肉 | 10 g | ① 牛肉は醤油・砂糖・ニンニクにつけておく。 |
| 醤油 | 3 g | |
| 砂糖 | 1 g | ② 春雨を茹でる。 |
| ニンニク | 0.5 g | ③ ①を炒めて、人参・ピーマンに火を通す。塩コショウする。 |
| ピーマン | 20 g | |
| 人参 | 11 g | |
| 春雨 | 5 g | ④ 春雨を入れる。 |
| ごま油 | 0.5 g | ⑤ ごま油・醤油・砂糖を加え、最後にすり胡麻を入れ、混ぜたら完成です。 |
| すりごま | 2 g | |
| 塩コショウ | 少々 | |
| 醤油 | 0.75 g | |
| 砂糖 | 0.25 g | |

今月の食育 (豆の皮むき)



豆類は、今、旬を迎えています。子どもの苦手な野菜ランキングに入るグリーンピース。子どもは、食べる前に、まず目で判断します。緑色の野菜は、未成熟と思い、口にしようとしません。(危険物の容器も、子どもが口にしないように、緑色の容器に入っていることが多いです。サンボールなど...) 皮むきを通じて、少しでも食べられるようになったら嬉しいですよ☺



☀5/6 (土) 立夏です☀

暦の上では、夏の始まりです。田植えや種まきなども始まる時期です。暑い夏を乗り切るために、規則正しい生活を送り、体力をしっかりつけましょ