



5月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.4.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	水	大麦ごはん お茶 ウエハース	ブルコギ丼 ひじきナムル チーズ	牛乳 ビスケット 小魚(以)	ひじき入り雑炊 そぼろあんかけ 味噌汁
2	木	大麦ごはん お茶 チーズ	卵とじ煮 キャベツの即席漬け オレンジ	みかんゼリー ウエハース(以)	麩としらすのあんかけ キャベツの柔らか煮 すまし汁
7	火	カレーピラフ ジョア	カレーピラフ ハンバーグ いちご チャウダースープ	フルーツポンチ 小魚(以) ★	野菜雑炊 マッシュポテト キャベツスープ
8	水	ごはん 牛乳 ウエハース	鶏肉の西京焼き 新玉ねぎのサラダ ぶかしのすまし汁	お茶 バナナ ウエハース(以)	玉ねぎのそぼろあんかけ 煮奴 すまし汁
9	木	ごはん お茶 せんべい	ホイコーロー オレンジ たまごわかめのスープ	ミルクココア ビスケット	キャベツのそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 わかめスープ
10	金	ごはん お茶 ウエハース	チキンポトフ マカロニサラダ 甘辛肉団子	ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜 キャベツスープ
11	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 味噌汁
13	月	ごはん お茶 せんべい	豚肉のソースマリネ オレンジ ポテトスープ	牛乳 人参フォカッチャ ★	わかめのそぼろあんかけ マッシュポテト 野菜スープ
14	火	ごはん お茶 バナナ	鶏肉の甘辛煮 わかめときゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁	ミルクココア せんべい	もやしとそぼろのあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
15	水	ごはん お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ツナサラダ いちご	ミルク ビスケット	煮奴 きゅうりとツナの煮物 すまし汁
16	木	ごはん お茶 ポーロ	魚のチリソース 切干しサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい	魚の野菜あんかけ スティック野菜 チンゲン菜のスープ
17	金	大麦ごはん お茶 せんべい	カレーライス ちりじゃこサラダ バナナ	牛乳 きな粉フレンチトースト ★	肉じゃが 野菜スープ レタスとしらすのあんかけ
18	土	お茶 ウエハース	中華丼 果物ゼリー	お茶 せんべい	味噌雑炊 すまし汁
20	月	大麦ごはん お茶 せんべい	シューマイ 春雨のごま酢和え コーンかきたまスープ	ミルクココア クラッカー	もやしのそぼろあんかけ きゅうりの旨煮 チンゲン菜のスープ
21	火	ごはん ジョア	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆あえ 春色豚汁	ミルク せんべい	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
22	水	ごはん お茶 オレンジ	鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 スパゲティナポリタン ★	キャベツのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 オニオンスープ
23	木	ごはん ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが きゃべつのごまネーズ和え こなごの佃煮	お茶 わかめおにぎり ★	ひじき入り肉じゃが キャベツとしらすの旨煮 味噌汁
24	金	ごはん お茶 バナナ	キャベツのクリーム煮 ひじきサラダ オレンジ	ジョア ビスケット	ひじきとしらすのあんかけ 煮奴 キャベツスープ
25	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 味噌汁
27	月	大麦ごはん お茶 ウエハース	ハヤシライス 糸きりわかめサラダ バナナ	ミルクココア せんべい	わかめ雑炊 ポテトスープ レタスのそぼろあんかけ
28	火	ごはん お茶 チーズ	鶏肉の香り焼き 豚肉とレタスのスープ 小松とまとの梅すばサラダ	ヨーグルトあえ ウエハース(以) ★	レタスのそぼろあんかけ じゃが芋のトマト煮 青菜スープ
29	水	ごはん ヨーグルト	魚の塩焼き ごぼうサラダ わかめの味噌汁	牛乳 オレンジ 小魚(以)	煮魚 わかめのあんかけ 味噌汁
30	木	ごはん お茶 バナナ	鶏の唐揚げ バンサンスー わかめスープ	ミルク ビスケット	きゅうりのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 わかめスープ
31	金	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉のしょうが焼き トマト キャベツの味噌汁	牛乳 ひじきトースト ★	豆腐のそぼろあんかけ トマトマッシュ 味噌汁

7日(火)…ごちそうの日 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう！～

栄養が豊富に含まれる旬の食べ物は、美味しいだけではなく健康にも良いため、積極的に取り入れたいですね。

★旬の食材・その1★「しらす」

カルシウムやビタミンDなどの栄養が豊富なしらすは、老若男女問わず積極的に取りたい食材の一つです。加工方法によって生しらす、釜揚げしらす、しらす干し、ちりめんじゃこなど呼び名が変わります。しらすとはカタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシなどの稚魚の総称です。



★旬の食材・その2★「新玉ねぎ」

玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1か月くらい風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く実の水分が多くてやわらかい、という特徴があります。また、みずみずしく辛みが少ないので、サラダなどに入れて生食するのがおすすめです。

血液をサラサラにする他にも、紫外線から肌を守ったり、おなかの調子を整えたりと嬉しい効果が期待できます。

こども園の畑でも栽培しています。

お手伝いをしてもらいました～たけのご編～

4月19日(金)の給食【たけのごはん】に合わせてにじ組の子どもたちにたけのこの皮むきをお願いしました。

自分たちが住んでいる小松市にはたけのこが有名な町(東山町)があることを伝えると「えー！知らんだ！」「どこにあるん？」と不思議そうに聞いてきました。たけのこを見せるとすぐに「たけのこや！」とわかる子がたくさんいました。グループに分かれて皮むきをお願いすると…「犬の毛みたいでふわふわする」「スイカみたいなにおいや」「くさい」「いい匂い」とそれぞれ感想を言っていました。むき終わると、最初の時と大きさが違い「小さくなった」「こんだけしかないん？」とみんなビックリしていました。

次の日、たけのごはんを食べて「おいしい」「カリカリする」「むにゅむにゅする」と色々な感想が聞かれました。

