







ごちそうだより 5月

	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ごはん 鯖の西京焼き さわら・味噌・みりん・砂糖・ごま 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・マヨドレ・味噌 かきたま汁 卵・なめこ・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	3  魔法記念の日	4  みどりの日	5  こどもの日	6 親子うどん うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・さやえんどう 焼きポテト じゃが芋・油・塩 元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・かつお節・酢・砂糖・醤油・油 フルーツ 和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・醤油・みりん	7 焼き鳥丼 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・油・焼きのり ちくわのごま炒め ちくわ・もやし・油・ごま・青のり みそ汁 さつま芋・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ おやつ
	おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・豆粉・砂糖・油				
昼食	9 ごはん タンドリーチキン 鶏もも肉・塩・玉ねぎ・にんにく・カレー粉 春キャベツのごま和え キャベツ・人参・ひじき・醤油・砂糖・ごま みそ汁 ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ・だし・味噌 フルーツ	10 ごはん 鮭のフライ★ 鮭・塩・小麦粉・卵・パン粉・油・ケチャップ ピーマンサラダ ピーマン・ハム・胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 油揚げ・もやし・人参・長ねぎ・だし・味噌 フルーツ	11 ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・醤油・塩 筑前煮★ 鶏もも肉・筍・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・さやえんどう・だし・醤油・砂糖・みりん あじのつみれ汁 あじ・葉ねぎ・生姜・醤油・酒・片栗粉・玉ねぎ・人参・だし・味噌 フルーツ	12 ジャージャー麺 中華麺・豚ひき肉・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・干し椎茸・生姜・にんにく・油・水・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉 さつま芋の甘煮 さつま芋・砂糖・醤油 もやしサラダ もやし・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・ごま油 フルーツ	13 ごはん マーボー豆腐 豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 パンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・白ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 中華スープ 玉ねぎ・しめじ・卵・にら・鶏がらだし・塩・醤油・片栗粉 フルーツ	14 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・水・ハヤシルフ がんもどきの煮物 がんもどき・だし・醤油・砂糖 胡瓜のゆかり和え 胡瓜・人参・もやし・ゆかり フルーツ おやつ
	おやつ	甘納豆蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・甘納豆	フルーツヨーグルト 牛乳 ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・干しぶどう・バナナ・りんご・砂糖	そらまめケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・バター・そら豆	ゆかりこんぶおにぎり 牛乳 米・ゆかり・塩昆布	若草団子★ 牛乳 米粉・抹茶・豆腐・きな粉・砂糖・塩
昼食	16 もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水 しらすときゅうりの酢の物 胡瓜・もやし・ちくわ・しらす干し・わかめ・酢・砂糖・塩 みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・えのき・長ねぎ・だし・味噌 フルーツ	17 ロールパン 豆腐オムレツ 卵・木綿豆腐・牛乳・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ アスパラサラダ アスパラガス・人参・キャベツ・白ごま・マヨドレ ミネストローネ 白菜・玉ねぎ・人参・ウィンナー・コーン・ポルマトマト・水・コンソメ・塩 フルーツ	18 ごはん レバーのかりん揚げ★ 鶏もも肉・鶏レバー・生姜・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・水 キャベツの梅おかか和え キャベツ・胡瓜・人参・梅干し・かつお節・醤油・砂糖 豆乳みそ汁 さつま芋・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・味噌 フルーツ	19 ごはん さばのカレー竜田★ さば・カレー粉・塩・片栗粉・油 卵の花 おから・人参・油揚げ・長ねぎ・さやえんどう・だし・酒・醤油・みりん・砂糖 若竹汁 筍・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・醤油・塩 フルーツ	20 ごはん 豚肉のトマト煮 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト缶・水・コンソメ・塩・クチャップ・砂糖・パセリ ごぼうサラダ★ ごぼう・人参・胡瓜・キャベツ・ツナ・コーン・ごま・マヨドレ みそ汁 玉ねぎ・木綿豆腐・葉ねぎ・油揚げ・だし・味噌 フルーツ	21 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん 小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油 みそ汁 かぼちゃ・油揚げ・えのき・わかめ・だし・味噌 フルーツ おやつ
	おやつ	のり塩ポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩・青のり	手作りふりかけおにぎり 牛乳 米・しらす・刻み昆布・白ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	おふらスク 牛乳 鮭・バター・グラニュー糖	いもかんてん 牛乳 さつま芋・水・寒天・砂糖・豆乳	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット
昼食	23 誕生会 グリーンピースごはん 米・グリーンピース・だし・酒・塩 こいのぼりバーグ 合挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・ツナ・コーン・レタス・マヨドレ 野菜スープ じゃが芋・玉ねぎ・人参・アスパラガス・水・コンソメ・塩 フルーツ	24 ごはん 赤魚の南蛮漬け 赤魚・塩・片栗粉・油・人参・玉ねぎ・酢・砂糖・醤油・塩 ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・砂糖・醤油 みそ汁 豆腐・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	25 ごはん 豆腐のまさご揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・えび・人参・卵・ごま・醤油・みりん・塩・片栗粉・油 切干大根のツナマヨ和え★ 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・ツナ・マヨドレ・酢・塩 しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	26 味噌ラーメン 中華麺・豚肉・人参・コーン・キャベツ・干しいただけ・長ねぎ・チンゲン菜・だし・味噌・醤油・塩・ごま油 バイクドポテト じゃが芋・とろけるチーズ 彩りおかか和え ほうれん草・鶏ピーマン・もやし・かつお節・醤油・砂糖 フルーツ	27 三色丼 米・鶏ひき肉・生姜・醤油・砂糖・卵・砂糖・塩・ほうれん草・醤油・砂糖 はんぺんサラダ はんぺん・胡瓜・小松菜・トマト・コーン・マヨドレ みそ汁 切干大根・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	28 炊き込みピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ ほうれん草のごまマヨサラダ ほうれん草・ひじき・人参・ツナ・マヨドレ・ごま油 コンソメスープ ウィンナー・しめじ・玉ねぎ・コーン缶・水・コンソメ・塩 フルーツ おやつ
	おやつ	ケーキ 牛乳	ココアクッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・ココア・グラニュー糖	みかんゼリー 牛乳 オレンジジュース・みかん缶・砂糖・寒天	鮭おにぎり 牛乳 米・鮭・醤油・みりん・ごま	ピザトースト 牛乳 食パン・ケチャップ・玉ねぎ・ツナ・コーン・チーズ
昼食	30 ごはん チキンチャップ 鶏もも肉・塩・小麦粉・油・砂糖・ケチャップ・ウスターソース ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	31 おべんとうの日 	※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として、★印をつけています。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。 ※毎月18日は松江市のカミカミデーです。園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています。 ※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。			
	おやつ	きな粉おはぎ 牛乳 米・ゆであずき・きな粉・砂糖・塩	焼きそば 牛乳 焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ごま油・焼きそばソース・青のり			



入園・進級して一カ月が過ぎ、新しい生活にも少しづつ慣れてきた子どもたちの楽しそうな声が、給食室まで聞こえてきています。子どもたちが自ら「食べたい!」「食べてみよう!」という気持ちになれるよう、旬の食材を使い季節が感じられるような給食作りを心がけていきたいと思ひます。

5月の旬の食材

アスパラ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃが芋、そら豆
たけのこ、にら、にんにく、レタス、いちご、あじ、さわら、しらす、もずく、わかめ

さくらまつりの日

4月8日にさくらまつりがあり、今年度始まって初めてのお弁当日でした。子どもたちはお弁当を持って元気に登園してきました。新しいクラスでお友達と一緒に食べるお弁当は一段とおいしく楽しい時間でしたね。天気も良く、お散歩に出かけたり、屋上で景色を楽しみながら食事をしたり、それぞれのクラスで桜を楽しむことができたと思ひます。桜も満開で、春を一層感じることできる一日になりました。



おやつ時にはさくら蒸しパンを食べましたよ



たけのこ掘りをしたよ

4月18日にさくら組さんがたけのこ掘りにでかけました。みんなで力を合わせて沢山の大きなたけのこが採れました。

採れたたけのこは19日の給食でたけのこごはんにしていただきました。さくら組さんは自分達で採ったたけのこで作ったたけのこごはんを「美味しいね」と嬉しそうに食べていました。他のクラスの子も達もたけのこの皮を剥いたりして、たけのこを身近に感じることができました。



☆レシピ紹介☆

チンジャオロース

(材料)	
・豚肉	200g
・ピーマン	4個
・筍	100g
【調味料】	
・醤油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・片栗粉	大さじ2
・ウスターソース	大さじ2

(作り方)

- ①ピーマンの種を取り除き、細切りにする。筍も同様に細切りにする。
- ②豚肉に醤油、砂糖で下味をつけ片栗粉を全体にまぶして混ぜ合わせる。
- ③中火で②を炒め、火が通ったら①を加えて炒める
- ④最後にウスターソースを加えて全体に味がなじんだら完成

