

令和2年

5月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	凍り豆腐のオランダ煮 ごぼうの味噌汁 キャベツと竹輪のセサミソース いちご	こいのぼりサンドイッチ
2	土	チャーハン コンソメスープ バナナ	チーズまんじゅう
7	木	かしわとコーンの炒め物 卵入り味噌汁 ししゃも キウイ	メルティフレーク
8	金	グリーンピース御飯 魚の塩焼き 筍の味噌汁 小松菜とハムの中華サラダ オレンジ	青のリフライドポテト
9	土	和風スパゲティ 野菜サラダ バナナ	グラノーラクッキー
11	月	肉じゃが 厚揚げの味噌汁 ごまじゃこサラダ もも缶	ブラウニー
12	火	丸パン キッシュ風卵焼き 春雨スープ 大豆入り煮昆布 キウイ	白玉あずき
13	水	ビーフカレー キャベツのサケフレーク和え トマト オレンジ	うぐいす蒸しパン
14	木	魚の胡麻マヨ焼き ジャガ芋の味噌汁 野菜の納豆和え 生パン	黄粉トースト
15	金	春の遠足	ミニパフェ
16	土	ロールサンド 南瓜スープ バナナ	大豆といりこの飴煮
18	月	豆腐ハンバーグ和風あんかけ 里芋の味噌汁 チーズ オレンジ	切干大根の焼きそば風
19	火	ロールパン 魚のフライ トマトスープ もやしのナムル キウイ	ひじきのおにぎり
20	水	豚肉のマーマレード焼き 南瓜の味噌汁 ハリハリサラダ みかん缶	ピーナッツバタークッキー
21	木	炒り卵のハヤシソースかけ 小松菜の具だくさん味噌汁 アスパラソテー 生パン	じゃが丸くん
22	金	レバーの味噌炒め 大根と舞茸のすまし汁 マカロニ入りポテトサラダ メロン	人参マフィン
23	土	豚そぼろ御飯 ほうれん草の味噌汁 バナナ	焼き大福
25	月	魚のソース煮 人参グラッセ わかめの味噌汁 野菜のオーロラ和え キウイ	サーターアンダギー
26	火	豆腐のまり揚げ レタス入り味噌汁 ひじきの華風和え オレンジ	りんごゼリー
27	水	お好み焼き風卵焼き 玉ねぎの味噌汁 インゲンの胡麻和え バナナ	チーズ蒸しパン
28	木	魚のキャロット焼き 豆腐の味噌汁 刻み昆布とツナの金平 メロン	チョコチップスコーン
29	金	塩パン ユーリンチー ポテトスープ キャベツのおかか和え 生パン	わかめのおにぎり
30	土	野菜たっぷりビーフン 中華スープ オレンジ	パウンドケーキ

朝ごはんをたべよう！

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。新型コロナウイルスの影響で生活リズムが乱れてしまっているかもしれませんが、家族も一緒に規則正しい生活を送ることで子どもたちにも、自然に生活リズムが身につきます。



今月のおすすめレシピ

じゃが丸くん(5月21日のおやつ)

材料4個分

- じゃがいも・・・300g(約3～4個)
- 塩・・・少々
- バター・・・15g
- 片栗粉・・・10g
- しょうゆ・・・適量
- 味付け海苔・・・4枚



作り方

- 1、じゃがいもは、皮をむいて、適当な大きさに切り、鍋に塩を入れ茹でる。
 - 2、じゃがいもが柔らかくなったら、湯を切り、乾煎りし、熱いうちにつぶしバターと片栗粉を混ぜ合わせる。
 - 3、②を小判型に丸め、オーブンまたはフライパンで軽く焼き目がつくまで焼く。
 - 4、焼けたら、しょうゆをはけなどで塗り、味付けのりをまいて、できあがり。
- 子どもたちが、大好きなおやつです。新じゃがのおいしい時期ですので、是非作ってみてください。

