

令和3年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	豚そぼろ御飯 じゃが芋の味噌汁 パイン缶	いちごミルクマフィン
6	木	いなりずし 魚のフライ 筍の煮付け わかめの酢の物 レタス すまし汁 いちご ミニゼリー	かしわもち 
7	金	豚肉のプルコギ風 人参甘煮 豆腐の味噌汁 キウイ	ソーセージドッグ
8	土	チキンライス キャベツのスープ バナナ	ビスケットのジャムサンド
10	月	凍り豆腐のそぼろ煮 青のり粉ふき芋 竹輪の味噌汁 キウイ	ココアカップケーキ
11	火	魚のピザ風焼き そらまめ สปาゲティ 小松菜の味噌汁 オレンジ 	フルーツミルク寒天
12	水	炒り卵の中華あんかけ インゲンのごま和え ごぼうの味噌汁 みかん缶	黒糖蒸しパン
13	木	ロールパン チキンカツ 大豆サラダ レタス入り春雨スープ 生パイン	筍おにぎり
14	金	弁当日	ぐりとぐらのカステラ 
15	土	野菜たっぷり皿うどん 中華風スープ バナナ	焼き大福
17	月	魚の煮付け ひじきと野菜の和え物 厚揚げの味噌汁 キウイ	クラッカーコーンピザ
18	火	ユーリンチー 切干大根煮 南瓜の味噌汁 バナナ	豆乳もち
19	水	牛とじ丼 野菜の納豆和え トマト お麩のすまし汁 オレンジ	フライドポテトカレー味
20	木	丸パン レバー入りハンバーグ コールスローサラダ トマトのスープ 生パイン	バナナケーキ
21	金	麻婆豆腐 ジャーマンポテト かきたまスープ キウイ	メルティフレーク
22	土	サンドイッチ コーンスープ オレンジ 	フルーツポンチ
24	月	魚の南蛮漬け 野菜炒め 卵のすまし汁 メロン	黄なじゃがクッキー
25	火	野菜カレー ごぼうとじゃこのサラダ トマト キウイ	ビスキュイトースト
26	水	お好み焼き風卵焼き 刻み昆布とツナの金平 玉葱の味噌汁 生パイン	冷やし白玉ぜんざい
27	木	豆腐のまり揚げ 春雨サラダ もやしの味噌汁 バナナ	チーズケーキ
28	金	クロワッサン 鶏肉の味噌マヨ焼き ドレッシングサラダ ミルクスープ オレンジ	ひじきおにぎり
29	土	焼きそば わかめスープ バナナ	二層ムース
31	月	豚じゃが 胡瓜のゆかりあえ チーズ キャベツの味噌汁 オレンジ	ごまじゃこトースト

朝ごはんを食べよう!



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてけがをしたり、いらいらしたりして、元気に遊ぶことができません。また、一回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源になります。おともだちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



今月のおすすめレシピ

ユーリンチー



- 材料(4人分)
- ・鶏肉(から揚げ用)・・・16切れ
 - ・塩コショウ・・・少々
 - ・酒・・・大さじ2
 - ・片栗粉・・・適宜
 - ・揚げ油・・・適宜
 - ・にんじん・・・5分の1本
 - ・パプリカ赤・・・8分の1個
 - ・玉葱・・・4分の1個
 - ・胡瓜・・・2分の1本
- 合わせ酢
- ・醤油・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・大さじ2
 - ・酢・・・大さじ2
 - ・ごま・・・適宜

作り方

- 1、鶏肉に酒と塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶして、カラッと揚げる
- 2、合わせ酢を合わせておく
- 3、にんじん、パプリカ、玉葱、胡瓜はみじん切りにし、2の合わせ酢と混ぜ合わせる。
- 4、1の鶏肉を皿に盛り、3の合わせ酢を上にかけてできあがり。



そらまめ おいしいね

これから初夏に向けてのみ出回る旬のそらまめ。絵本「そらまめくんのベッド」にちなみ、みんなでさやむきの体験をします。家庭でも旬の食材を味わってみてはいかがですか？そらまめは、亜鉛とビタミンB2に富み、塩ゆではもちろん、かきあげやポテトcサラダなどに入れてもおいしいですよ。