令和4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
2	月	凍り豆腐の中華風煮　筍のおかか煮　もやしの味噌汁　オレンジ	こいのぼりケーキ
6	金	野菜カレー　ハリハリサラダ　トマト　キウイ	ブルーベリーマフィン
7	土	鮭と卵のちらしずし　ウインナー　すまし汁　いちご	プリン　クラッカー
9	月	ユーリンチー　三色ピーマンのおかか和え　里芋の味噌汁　オレンジ	ものヨーグルトケーキ
10	火	五目蒸し卵　じゃこサラダ　豆腐の味噌汁　バナナ	ぶどうゼリー
11	水	魚の和風あんかけ　切昆布の当座煮　中華風チキンスープ　キウイ	そらまめくんの蒸しパン
12	木	牛肉の焼肉風　厚揚げとこんにゃくの煮付け　スナップエンドウ　玉葱の味噌汁　パイン	塩ちんすこう
13	金	お　弁　当　日	からすのパンやさんのかめパン
14	土	チキンドッグ　粉ふき芋　コンソメスープ　キウイ	豆乳もち
16	月	元気ナゲット　切干大根煮　小松菜の味噌汁　オレンジ	ヨーグルト和え
17	火	魚の煮付け　アスパラの炒め物　南瓜の味噌汁　バナナ	チーズスカロップ
18	水	豆腐の五目炒め　ししゃも　大根の味噌汁　パイン	たまごサンド
19	木	鶏肉のアップルジンジャー　ひじきと大豆の油炒め　春野菜の味噌汁　オレンジ	ちくわのゆかり揚げ
20	金	塩パン　ウインナー入り卵焼き　ポテトサラダ　レタス入りスープ　キウイ	チョコチップクッキー
21	土	高菜チャーハン　チーズ　わかめスープ　みかん缶	アイスクリーム
23	月	豚肉とキャベツのごま味噌炒め　南瓜煮　きのこのすまし汁　パイン	ソーセージドッグ
24	火	鮭の塩焼き　ジャーマンポテト　トマト入りかきたま汁　キウイ	グラノーラスコーン
25	水	ロールパン　鶏肉の香草パン粉焼き　野菜のごま和え　オニオンスープ　オレンジ	豆乳プリン
26	木	牛とじ丼　キャベツとわかめの酢の物　トマト　すまし汁　バナナ	おふラスク
27	金	カレー肉じゃが　春雨サラダ　かえり　わかめの味噌汁　もも缶	ココアカップケーキ
28	土	和風スパゲティ　盛り合わせサラダ　人参スープ　キウイ	クラッカーサンド
30	月	丸パン　豆腐ハンバーグ　ひじきの華風和え　トマトスープ　オレンジ	こうしめしおにぎり
31	火	魚の竜田揚げ　じゃが芋の金平　キャベツの味噌汁　キウイ	白玉あずき

旬のものを食べよう！

旬とは、その食べ物が一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。
旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。
旬の食材は、季節外れのものと比較して値段が安く、大きさも倍以上あるものもあり、経済的です。
5月はおいしい旬の食材がたくさんあります。筍やそらまめ、アスパラガス、新じゃがなど、給食にもたくさんでてきます。ご家庭でも積極的にとりいれて、春を満喫しませんか？

春野菜の炒め物

材料（4人分）
- ベーコン・・・2枚
- 春キャベツ・・・2枚
- アスパラガス・・・2本
- スナップエンドウ・・・5本
- 卵・・・1個（塩少々）
- バター・・・10g
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々

作り方
1. ベーコンは1cm幅、春キャベツは2cm幅の食べやすい大きさ、アスパラは斜め薄切り、スナップエンドウは茹でて1本を3～4切れに切る
2. 卵は塩少々を入れ、炒り卵にしておく
3. フライパンにバターをしき、ベーコン、アスパラ、春キャベツの順で炒める
4. コンソメ、塩こしょうで味を調え、炒り卵、スナップエンドウを加え、軽く混ぜ合わせて、できあがり。

うすく切った新じゃが、ウインナー、コーンなどを入れて、アレンジを楽しんでください。