

2020年 5月給食献立予定表

すみれ保育園

| 日曜 | 主食 | 副食 | 主な材料 | おやつ | 主な材料 |
|-----|-------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1金 | たけのこごはん | 鶏のてり焼 浅漬け すまし汁 | たけのこ 油あげ 鶏肉 きゃべつ えのき きゅうり 玉葱 人参 わかめ | フランスパン チーズ くだもの 牛乳 | 甘夏 |
| 2土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | 甘夏 |
| 7木 | ごはん | 肉じゃが しらす和え みそ汁 | 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 きゃべつ 小松菜 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 やきふ | チヂミ 昆布 くだもの 牛乳 | にら 上新粉 小麦粉 甘夏 |
| 8金 | ごはん | 鮭フライ きゃべつ 煮もの みそ汁 | 生鮭 パン粉 小麦粉 きゃべつ 大根 人参 昆布 いんげん 豆腐 チンゲン菜 玉葱 人参 | ジャムパン チーズ くだもの 牛乳 | 食パン いちごジャム 甘夏 |
| 9土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | 甘夏 |
| 11月 | ごはん | 鶏肉の香味焼き きゃべつ ゴロゴロサラダ みそ汁 | 鶏肉 長葱 きゃべつ じゃが芋 きゅうり 人参 豆乳 酢 大根 玉葱 人参 わかめ 大根の葉 | ラスク 煮ごぼう くだもの 牛乳 | 食パンのみみ きな粉 ごぼう 花がっお 甘夏 |
| 12火 | うどん | 天ぷら おひたし 肉スープ | さつま芋 / 玉葱 人参 ピーマン 小豆 きゃべつ 小松菜 人参 | おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶 | 米 塩 焼のり 大根 酢 しょうゆ 甘夏 |
| 13水 | ごはん | 焼魚 切り干し大根の煮もの 浅漬け みそ汁 | サワラ 切り干し大根 人参 いんげん 油あげ きゅうり 人参 チンゲン菜 玉葱 人参 ぎやし | ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳 | 小麦粉 ごま青のり ごま油 甘夏 |
| 14木 | ふりかけ ごはん | 肉だんご野菜あんかけ 煮もの みそ汁 | 花がっお 青のり ごま ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 玉葱 かつお じゃが芋 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 | お好み焼 かわはぎ くだもの 牛乳 | 小麦粉 きゃべつ 長葱 甘夏 |
| 15金 | ごはん | じゃぶじゃぶ炒めもの 酢のもの トマト わかめスープ | 豚中肉 春雨 ぎやし 人参 にら きゃべつ きゅうり 人参 トマト わかめ 玉葱 人参 豆腐 | フランスパン チーズ くだもの 牛乳 | 甘夏 |
| 16土 | 土曜保育 | | そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参 | フランスパン くだもの 牛乳 | 甘夏 |

※献立は変更になる場合があります。

5月5日は、端午の節句です。男の子の節句で、この日は家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。すみれ保育園のこいのぼりも、気持ちよさそうに泳いでいます。



おがず
レシピ

チャプチェ風炒めもの

＜材料 4人分＞

- 豚小間肉 150g ・春雨 80g ・ぎやし 40g
- にら 各束 ・人参 各本 ・ごま油 ・しょうゆ ・塩

＜作り方＞

1. 春雨をゆでる。流水で冷まして、2〜3cm くらいに切る。
2. 人参は千切り、にらは2cm くらいに切る。
3. フライパンを熱して、ごま油を入れ、豚肉を炒める。
4. 人参、ぎやし、にらを加えて炒める。
5. 1の春雨も加えて炒め、しょうゆと塩で味をととのえる。

ごはんがすすむ一品です。
春巻きの皮を包み、油で揚げる。春巻きの皮がパリッ!

おがず
レシピ

納豆和え

＜材料 4人分＞

- 小松菜 1束 ・きゃべつ 4個
- 人参 各本 ・納豆 2パック
- ④ しょうゆ

＜作り方＞

1. 小松菜はゆでて、流水で冷まして水気をきり、2cm 位に刻む。
2. きゃべつは一口大のザク切りに、人参は千切りにして、ゆでる。
3. 1、2を納豆と混ぜ④で味をつける。