

2021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土	土曜保育		そうめん	小麦粉	フランスパン	甘夏
6木	たけのこごはん	鶏の生姜焼き 浅漬け みそ汁	鶏肉 生姜 きゃべつ 大根	油あげ かぼ きゅうり 人参 玉葱 チンゲン菜 人参 大根の葉	お好み焼 小魚 くだもの 麦茶	小麦粉 きゃべつ 長葱 甘夏
7金	ごはん	酢豚 煮豆 わかめスープ	豚角切り肉 きゃべつ 金時豆 わかめ	かたくり粉 ピーマン 人参 玉葱 えのき 人参	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
8土	土曜保育		そうめん	小麦粉	フランスパン	甘夏
10月	ごはん	魚のおろしかけ あじめ煮 浅漬け みそ汁	サワラ あじめ きゅうり きゃべつ	大根 じゃが芋 人参 人参 玉葱 人参 人参	きな粉マカロニ かわはぎ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 甘夏
11火	ごはん	磯辺つくね きゃべつ さつま芋 みそ汁	鶏ひき肉 きゃべつ さつま芋 かぼ	玉葱 人参 いんげん 人参 人参 かぼの葉	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏
12水	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	玉葱 人参 小松菜 人参 人参 人参 玉葱 小葱	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 十五穀米 大根 酢しょうゆ 甘夏
13木	五目ごはん	焼魚 酢みそ和え すまし汁	ごぼう 生鮭 きゃべつ かぼ	人参 かんぴょう 油あげ しめじ わかめ 人参 人参 かぼの葉	おからドーナツ するめ くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
14金	ごはん	おでん風煮もの 浅漬け みそ汁	ウイングスティック 大根 きゃべつ チンゲン菜	厚揚げ 人参 じゃが芋 きゅうり 人参 人参 玉葱 しめじ 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
15土	土曜保育		そうめん	小麦粉	フランスパン	甘夏
17月	ごはん	魚の変わり焼き じゃが芋のソテー 浅漬け みそ汁	ムキカレイ じゃが芋 きゅうり きゃべつ	上新粉 ピーマン 人参 人参 玉葱 人参 人参	黒糖蒸しパン 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 甘夏
18火	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 きゃべつ わかめ	玉葱 人参 小松菜 もやし 人参 人参 人参 ごま	ひまわりパイ 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 餃子の皮 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。こいのぼりを立てて、ちまきや柏もちなどを食べて祝います。旬を迎えるたけのこは、すくすく大きく育ってほしいという願いが込められています。

レビ 松風焼き
 <材料 4人分>
 ・鶏ひき肉 200g
 ・玉葱 1/2個
 ・人参 1/2本
 ・みそ 5g
 ・かたくり粉 10g
 ・油 適量

4/5(木)給食「松風焼き」
 昨日食べた松風焼きの作り方を
 数えてレビ、子どもからリクエストです。

<作り方>
 1. 玉葱、人参はみじん切りにする。
 2. ボウルに、鶏ひき肉とみそ、かたくり粉を入れてよく混ぜ合わせる。
 3. フライパンに油を入れて熱し、1cm位の厚さの肉ばしして焼く。
 4. 両面を焼きフタをして火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切る。



ふきの下処理
 薪火でゆでる
 湯気がたまりすぎると火が弱くなるので、湯気がたまりすぎないように注意してください。
 湯気がたまりすぎると火が弱くなるので、湯気がたまりすぎないように注意してください。

ふきは収穫してから時間が経つと、共に、アツク強くなってきます。購入したらすぐにアツク抜きの下処理をしてください。
 「ふきごはん」
 ふきを細かく刻み、油揚げと煮る。しょうゆと三温糖で味つけをして、炊きあがったごはんに入れて混ぜる。

