

ごちそうだより

2023.5.1
ひらた西保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎましたね。
少しずつ新しいクラスに慣れてきたことと思います。
5月になると、緑色が鮮やかなグリンピースやそら豆などが
出回りますね。香りや味に少しくせはありますが、旬の食材
を給食で味わってもらいたいと思います。
今月は4・5歳児さんに豆のさやむきや五ねぎの皮むき、米とぎ
など、給食のお手伝いをしてもらう予定です。



今月のおべんとうの日は
25日(木)です。
よろしくお願いします。

～朝ごはんを食べよう～

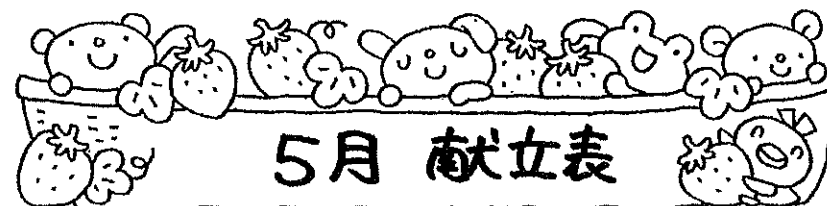
保育園で、朝ごはんは何を食べて来た?と聞くと、チョコパンや
クリームパンなどの菓子パンと答える子どももいます。菓子パンの主
な材料は小麦・砂糖・油で菓子パンと同じになりますね。
食べやすいけど、カロリーも高く栄養バランスも悪い...でも忙しい
朝に、色々準備するのは大変ですね。
ごはんにはじゃこやかつお節+しょうゆを混ぜておにぎりにしたり、
前日の夜にみそ汁の具材を切、火を通して朝、味噌を入れるだけ
にしておくと、時短になり良いですよ。

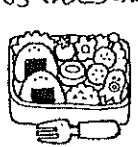
時間がある時に作ってみませんか?

<ツナひじきおにぎり>

材料(4人分)
米 1合 ごま油 1g
芽ひじき 4g ニロしょうゆ 5g
ツナ缶 16g 砂糖 1g
油揚げ (2g) 酒 2g
人参 20g

- ① 芽ひじきは水で戻しておく。
- ② 人参は小さめのいちじく切り、油揚げは
食べやすい大きさに切る。ツナ缶と戻し
た芽ひじきは水気を切っておく。
- ③ 炊飯器にお米と分量より少し少なめの
お水を入れ、全2の調味料を入れて混ぜた
ら具材を全て入れ炊く。



		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食		ごはん 厚揚げステーキ 梅サラダ かぼちゃの煮しめ わかめと野菜の みそ汁	ごはん 鶏のポテトサラダ ゆかり和え 五目きんぴら きのこ汁	憲法記念日  お弁当	みどりの日  お弁当	こどもの日  お弁当	お弁当
おやつ		ツナサンド	りんご茶とヨーグルト おにぎり	くだもの	お菓子	ヨーグルト	お菓子
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 かぼちゃサラダ なめこ汁	豆ごはん 肉じゃが きのこ和え はんぺん汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 筑前煮 豆腐と野菜のみそ汁	コッペパン ロールキャベツ きゅうりとじゃこの 酢の物 大葉の もやしのスープ	ごはん 納豆春巻き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ		じゃこトースト	豆腐団子	春キャベツとコン マフィン	おかわおにぎり	黒ごまクッキー	ヨーグルト
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
昼食		ごはん 肉豆腐 もやしサラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き 和風サラダ ひじき煮 じゃが芋のみそ汁	わかめうどん ブロッコリーの 磯香和え さつま芋の煮しめ	ごはん 豚肉のロール焼き 塩、ペ和え 大葉かぼちゃ かきたま汁	ごはん サバの塩焼き そら豆とじゃこの 煮物 納豆サラダ みそ汁	お弁当
おやつ		ポップコーン	ミューズトースト	ゆかりおにぎり	フルーツヨーグルト	野菜蒸しパン	くだもの
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ おさつサラダ すまし汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 納豆和え 豚汁	誕生会 	おべんとうの日 	ごはん ぎせい豆腐 はんぺんサラダ 大葉じゃが芋 もやしのみそ汁	お弁当
おやつ		焼きうどん	きな粉トースト		かぼちゃごまパン	ツナひじきおにぎり	ヨーグルト
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
昼食		ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ あらめ煮	ごはん 鶏梅風味焼き ひじきのナムル 厚揚げの煮しめ さつま芋のみそ汁	ごはん かぼちゃコロケ コールスローサラダ 五目煮豆 卵豆腐のすまし汁			
おやつ		和風ラスク	たぬきおにぎり	コンフレククッキー			

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。