

5月給食だより

2020年4月30日(木)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

入所・進級から一か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスでの給食にも慣れ、給食室に、「ごちそうさまでした。」や「給食おいしかったです。」と、お皿を返しにきてくれます。お友達と食べる給食は、子どもの心と身体を豊かに育ててくれます。

食べ
ごよみ

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期、そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

キャロットパンケーキ

～材料(1人分)～

- ホットケーキミックス 15g
- 人参 5g
- 牛乳(豆乳でも可) 7g
- サラダ油 適量

- ①ボールにホットケーキミックスを入れ、すりおろした人参を加える。
- ②①に牛乳または豆乳を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③油をしいたフラパンで焼いて完成。

★豆乳で作るとさっぱりとした味わいになります。

★バターで焼くと風味も加わります。

子どもと一緒にやってみよう

だしの味比べ

和食には欠かせないおだし。だしのうま味を感じる味覚は、乳児の頃から発達しています。ご家庭ではどんなものでだしをとっていますか？代表的なのは、カツオや昆布です。ほかにも煮干しや干しいたけなどからもだしがとれます。だしがとれたら、香りや味を飲み比べてみてください。風味や味、色の濃さまで、それぞれ違います。



5月予定献立

日	曜日	献立名	おやつ
1	金	ごはん プルコギ・塩もみきゅうり・オレンジ	レアヨーグルトケーキ
2	土	大豆のいそ煮・茹アスパラガス・バナナ	
7	木	パン ささ身のピカタ・ケチャップ炒め・茹スナップえんどう・バナナ	しらすとひじきのご飯
8	金	ごはん 牛丼・短冊サラダ・オレンジ	キャロットパンケーキ
9	土	筑前煮・チーズポテト・バナナ	
11	月	パン アスパラとベーコンのクリームパスタ・きゅうりの即席漬け・オレンジ	ピーナッツクッキー
12	火	ごはん 卵とじ・中華あえ・バナナ	レーズン入りマフィン
13	水	パン 豚肉とパインアップルのケチャップがらめ・キャベツの浸し・オレンジ	レモンゼリー
14	木	ごはん 焼魚・ごま酢あえ・スナップえんどうのマヨネーズかけ・オレンジ	みそだれ団子
15	金	パン 鶏肉のチーズ焼き・コーンとチンゲン菜の炒め物・にんじんの甘煮・バナナ	マカロニのあべかわ風
16	土	焼き豆腐の含め煮・フライドポテト・オレンジ	
18	月	ごはん アスパラガスとキャベツの味噌炒め・チーズポテト・オレンジ	ピーチケーキ
19	火	パン 肉うどん・きゅうりと大根の即席漬け・バナナ	フルーツゼリー
20	水	ごはん 鶏のチリソース風・大根ときゅうりの和風サラダ・粉ふきいも・オレンジ	カレー蒸しパン
21	木	ごはん 魚の照り焼き・冷拌三絲・そら豆の塩茹で・バナナ	くずもち
22	金	パン 豚肉のソース煮・ポテトサラダ・茹キャベツ・オレンジ	スイートポテトクッキー
23	土	高野豆腐の卵とじ・フライドポテト・バナナ	
25	月	パン いかのカレー焼き・五目きんぴら・ごまきゅうり・オレンジ	ジャム蒸しパン
26	火	ごはん アスパラごはん・魚のから揚げ・スパゲティサラダ・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	フルーチェ
27	水	ごはん 魚のさざれ焼・中華風サラダ・にんじんの甘煮・バナナ	じゃこのせトースト
28	木	パン ひじきのオムレツ・スパゲティソテー・茹キャベツ・オレンジ	生姜風おこわ
29	金	ごはん 鯛めし・鶏肉のいなか煮・茹グリーンアスパラ・豆腐のすまし汁・オレンジ	和風ミルクプリン
30	土	焼きそば・スティックきゅうり・バナナ	

※5月の献立のテーマは「みんなで一緒にいただきます」です。

※今月の旬の食材は、アスパラ・きゅうり・小松菜・ねぎ・スナップえんどう・そら豆などです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。



小松菜



きゅうり



アスパラガス

