



5月 食事だより



2022

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	日			
2	月	おやついろいろ	御飯,ハンバーグ,スープ(キャベツ・ベーコン),ほうれん草のナムル	手作りキャロットゼリー
3	火		憲法記念日	
4	水		みどりの日	
5	木		こどもの日	
6	金	牛乳,バナナ	牛乳,御飯,みそ汁(だいこん・厚あげ),鶏肉のマムレード焼き,きゅうりとわかめの酢の物,バナナ	おやついろいろ
7	土	クッキー		
8	日			
9	月	ゴールドキウイ	ゆかり御飯,オニオンスープ,鶏のから揚げ,春キャベツのごまあえ,ゴールドキウイ	こつぶあられ
10	火	キラキラコーンのお星さま	ウイナーカレー,福神漬け,フルーツヨーグルト,枝豆とコーンのバター焼き	手作りほうれん草ドーナツ
11	水	野菜ジュース,一口せんべい	野菜ジュース,御飯,わかめスープ,えびフライ,パスタサラダ	サクッとあられ
12	木	野菜のぼうろ	お弁当	ミレービスケット
13	金	牛乳,オレンジ	牛乳,オムライス,ポトフ,ブロッコリーとトマトのサラダ,オレンジ	カル鉄クッキー
14	土	せんべい		
15	日			
16	月	チーズ	御飯,こまつな・新じゃがのスープ,豚肉の香味焼き,はるさめサラダ,おかかふりかけ	お米のリング
17	火	イチゴウエハース	御飯,すまし汁(白菜・えのき),鶏肉と野菜の甘酢煮,小松菜の納豆あえ	手作りさつまいも蒸しパン
18	水	メロン	御飯,しらすとたまごのスープ,たらのトマトパッツア,ほうれん草のソテー,メロン	手作りマッシュマロフレーク
19	木	一口ゼリー	お弁当	ヨーグルト
20	金	牛乳,サクッとコーンクッキー	牛乳,コッペパン,ポークビーンズ,福井ポークコロッケ,春キャベツのもりもりサラダ	手作りフルーツカクテル
21	土	ウエハース		
22	日			
23	月	パイン缶	焼きもちご飯,みそ汁(もやし・こまつな),たらのホイル焼き,ひじきの煮物,パイン缶	カルシウムサブレ
24	火	バナナ	きつねうどん,春巻き,バナナ	米ボンバー
25	水	パンダちゃんクッキー	御飯,なめことわかめのみそ汁,さばの竜田揚げ,ビーフン炒め	手作りバナボン
26	木	メロン	ゆかり御飯,豆腐みそ汁,鶏つくね,しらすとトマトの和え物,メロン	フライドポテト
27	金	牛乳,ラスク	牛乳,わかめ御飯,鶏肉のカレー焼き,だいこんとにんじんの澄まし汁,だし巻き卵	ドーナツ
28	土	クッキー		
29	日			
30	月	バナナ	御飯,みそ汁(新じゃが・はんぺん),豚肉とアスパラのごま炒め,トマトの胡麻チーズ和え,バナナ	一口ゼリー
31	火	ソフトせんべい	御飯,マーボー豆腐,メルルーサのカレームニエル,枝豆と根野菜のココロサラダ	動物園ビスケット



寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物をふんだんに取り入れる予定です。今月は菜園活動も予定しています。育つ過程を楽しみにしながら収穫し、旬の味を感じられるといいですね。

さて、入学・進級して1カ月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり緊張していたこども達も少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。給食室の様子を訪ねてきてくれるお友達もいます。先日、年少組のお友達に玉ねぎの皮むきをお願いしました。思いのほか、上手にむいてくれたことにも驚きましたが、その日の給食を見て、2品に玉ねぎが入っていたのを感じとってくれたことに、もっと驚きました！自分たちがたずさわった食材に興味を持ってくれたことが、とてもうれしかったです！

春の食材紹介！

★春キャベツ



みずみずくやわらかい春キャベツはビタミンCが豊富。生のままあるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとして、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツです。

★新じゃがいも



みずみずしく、やわらかい新じゃがいもは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

★新にんじん



やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので、できるだけ残すか、薄くむきましょう。スティックやサラダ、煮物におすすめです。

★アスパラガス



豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。穂先がしまり、まっすぐでしっかりと立っていて緑の濃いものが新鮮です。



