

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
2	月	ご飯	鮭の幽庵焼き ほうれん草の白和え パイナップル 大根の味噌汁	牛乳 野菜スナック	牛乳★さつまいもケーキ
6	金	ご飯	牛丼 かぼちゃのホクホク焼き もも缶 もやしスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 丸ボーロ
7	土	食パン	ひじき麺 大根もち チキンナゲット キウイ	牛乳★バナナマフィン	牛乳 小袋お菓子
9	月	豆ご飯	メンチカツ あっさりサラダ パイナップル かぼちゃの味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳★フレンチトースト
10	火	ご飯	歯ごたえハンバーグ ミニトマト アスパラナムル ミニゼリー コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳★カルピスゼリー
11	水	にんじんご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳★りんごパイ
12	木	ご飯	チキン南蛮 ひじきのサラダ パイン缶 野菜スープ	牛乳 チーズクラッカー	牛乳★大学芋
13	金	<誕生会>こいのぼりランチ タンドリーチキン フライドポテト メロン すまし汁		牛乳 ミニゼリー	牛乳 肉まん
14	土	モーニングロールパン	長崎ちゃんぽん エビしゅうまい ミニトマト キウイ	牛乳★マカロニあべかわ	牛乳 小袋お菓子
16	月	ご飯	さばの味噌煮 ブロッコリーのピーナッツ和え りんご キャベツスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳★あべかわ団子
17	火	さつま芋ご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト オレンジ そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳★そのぎ茶スコーン
18	水	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 南瓜とツナのサラダ パイン缶 豆腐の味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳★もちもちドーナツ
19	木	にんじんご飯	すり身の餃子揚げ じゃが芋の塩昆布和え キウイ きのことスープ	牛乳 野菜スティック	牛乳★いきなり団子
20	金	(タイ料理) ガパオライス ヤムウンセン パイナップル タイ風スープ		牛乳 カステラ	牛乳★バナナロティ
21	土	食パン	親子うどん 枝豆 シャウエッセン オレンジ	牛乳★ふかし芋	牛乳 小袋お菓子
23	月	ご飯	あじのムニエル ほうれん草のアーモンド和え オレンジ 春雨スープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳★ラスク
24	火	ご飯	魚のフライ マカロニサラダ パイナップル 新じゃがの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳★米粉かりんとう
25	水	筍ご飯	旬野菜のかき揚げ ミニトマト チーズキャッチ キウイ つみれ汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳★人参入りパンケーキ
26	木	ご飯	鮭の西京焼き 三色サラダ ミニゼリー 卵スープ	牛乳 小魚スナック	牛乳★スキムパンナコッタ
27	金	ご飯	チーズカレー スティックサラダ パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 おまんじゅう
28	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン 焼きししゃも アスパラのベーコン巻き オレンジ	牛乳★バナナケーキ	牛乳 小袋お菓子
30	月	ご飯	さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 りんご きこの味噌汁	牛乳 あずきクラッカー	牛乳★フルーツヨーグルト
31	火	ご飯	豚肉の生姜焼き ミニトマト 線キャベツ パイナップル 若竹汁	牛乳 バナナ	牛乳★ごまクッキー

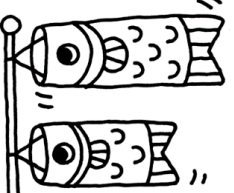
※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです



5月の旬



「旬」の食材とは、その食材が持つ栄養価が最も高く、新鮮でみずみずしく美味しい状態です。5月の旬の食材は、アスパラ・新じゃが・春キャベツ・そら豆・グリーンピース・レタスなど。園では、炊き込みご飯やかき揚げ、味噌汁など様々な献立で旬を楽しんでいます。



簡単に味が染みる！やまだこども園の

サバの味噌煮

<材料>

- ・さばの切り身…300g（約3切れ）
- ・しょうが…10g
- ☆すり味噌…75g（大さじ4）
- ☆醤油…30g（大さじ1.5）
- ☆砂糖…45g（大さじ5）
- ☆料理酒…30g（大さじ2）
- ☆水…150cc

味が染みるポイント！

- ・落とし蓋をしたら、常に鍋肌からぐつぐつと煮立つ状態を保って煮ること！
- ・加熱が終わったら、一旦火から外して冷ますことで、さばの身にも味が染み込み、臭みを感じにくいサバの味噌煮になります！

<作り方>

①しょうがをすりおろす。

鍋に☆の調味料としょうがを入れて混ぜる。

②中火で加熱する。調味液が沸騰したところに、さばをいれる。

さばを入れて再び沸騰したら、落とし蓋をして弱めの中火で10分～13分ほど加熱する。