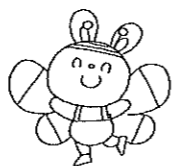


きゅうしよくだより



春きゃべつやアスパラ・グリーンピースなど、春野菜の美味しい季節です。旬の味を食べてみよう！

旬の食べ物

アスパラガス グリンピース たけのこ
新ごぼう 河内晩柑・甘夏
かつお・あじ

3歳以上児 エネルギー 522Kcal
塩分 2.0g
3歳未満児 エネルギー 463Kcal
塩分 1.7g

2023

たんぽぽ保育園

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | おやつ | 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁 | おやつ |
|----|----|------------|--|--------------------------|-----------------|--|----|----|--------|--|-----------------|-----------------|---|
| 1 | 15 | ごはん | にくやさいしょうがいため | ちゅうかだいこん | さつまいものばたーころがし | のりのみそしる | 1 | 8 | ごはん | なすとりにくのみそいため | こふきいも | だいこんとえのきのみそしる | ペンネミート |
| 29 | 月 | 米 | 豚肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 ピーマン 生姜 油 醤油 みりん 酒 | 大根 三温糖 醤油 酢 ごま油 | さつま芋 マーガリン | 海苔 だし 味噌 | 22 | 月 | 米 | 鶏肉 なす ピーマン 玉ねぎ にんにく 酒 三温糖 味噌 醤油 片栗粉 ごま油 | じゃが芋 塩 | 大根 えのき 出汁 味噌 | セミノール ぎゅうにゅう ペンネ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 油 |
| 2 | 16 | ごはん | はやしらいす | ひじきのさらだ | ブロッコリー | ちんげんさいともやし すーぶ | 9 | 9 | ごはん | ミートローフ | いんげんとコーンのそてー | れたすとえのきのすーぶ | ちゅうかちまき たくあん |
| 30 | 火 | ごはん | 人参 玉ねぎ 豚肉 エリンギ トマト 油 ケチャップ ソース 醤油 塩 米粉 | ひじき きゅうり ちくわ マヨネーズ 醤油 ごま | ブロッコリー | チンゲン菜 もやし 出汁 塩 | 23 | 火 | 米 | 豚ひき肉 おから 玉ねぎ 人参 米粉 塩 油 ソース ケチャップ | いんげん コーン 油 塩 | レタス えのき ハム 出汁 塩 | 米 もち米 鶏肉 人参 出汁 塩 醤油 みりん 三温糖 |
| 17 | 31 | ごはん | とりのからあげ | ぐりーんさらだ | わかめ炒め | はくさいすーぶ | 10 | 10 | ごはん | さわらのみそに | きりぼしだいこんのかれーいため | こまつなとうふのすましじる | ほっとけーき ぎゅうにゅう かわちばんかん 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 マーガリン |
| 18 | 木 | ごはん | さけのみそまよやき | きんぴらごぼう | チンゲンさいのおかかあえ | わかめのすましじる | 11 | 11 | ごはん | れぱにらいため | かぼちゃ | だいこんのみそしる | キャロットゼリー やきいも 人参 水 寒天 みかん ジュース 三温糖 |
| 19 | 金 | ごはん | はるやさしいため | はなまめのあまに | きくらげのちゅうかすーぶ | とうふドーナツ かわちばんかん ぎゅうにゅう 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 | 12 | 12 | みそらーめん | ラーメン 豚肉 玉ねぎ もやし きゃべつ アスパラ コーン 出汁 みそ 醤油 ごま油 | オクラとトマトのサラダ | じゃがいものどさに | グリンピースおにぎり セミノール ぎゅうにゅう 米 グリンピース 塩 酒 |
| 6 | 20 | とうふのそぼろにどん | 豆腐 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 油 味噌 醤油 片栗粉 | こまつなとつなのごままよあえ | 小松菜 ツナ マヨネーズ ゴマ | きくらげ 人参 ほうれん草 春雨 出汁 塩 ごま油 | 13 | 13 | あんかけどん | 米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 油 出汁 酒 三温糖 醤油 片栗粉 | さつまいもきなこ | こまつなとねぎのみそしる | こめこじゃむけーき りんご 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 いちごジャム 油 |

★うさぎ組はおやつを2回(月・水)飲みます。水曜日はスープを飲みます。するめ(18日)→野菜スティックにします
★マヨネーズは、全員ノエッグマヨネーズを使用します。★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。



保育園は9日に行ないます！

端午の日(5月5日)に、**無病息災**や男の子の**成長**や**出世**を願って行われます。

保育園では、ミートローフとごはんを**こいのぼり**に見立てて作ります。おやつには**ちまき**を提供します。これも健康祈願・魔除けの意味があります。

ご家庭では、魔除けの意味がある**菖蒲湯**に入ってみてはいかがでしょうか♪



旬の野菜 食育紹介

グリンピースの皮むき

旬のこの時期はさや付きで売っています。その甘くてほくほくの美味しさは格別！おにぎりや蒸しパンにして食べる予定です。

たけのこの皮むき

茹でたたけのこの独特な香りや、何枚皮がついているか！？など実物を見ながら五感を通じて楽しんでもらいます。今年はどんな反応があるかな？たけのこごはんにします！



保育園のくだもの

おやつの際に国産の果物を提供しています。外国産の果物には、輸送中に腐らないよう、農薬がついていることが多いからです。5月は様々な柑橘類が出回ります。同じような見た目でも、それぞれ違う酸味や甘味があっておいしいです♪

河内晩柑・・・和製グレープフルーツとも呼ばれ、苦みが少なく、さっぱりとした甘みです。

セミノール・・・オレンジのような見た目、とってまじゅーシーな果肉が特徴です。

