

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1	金	こどもの日の集会		お茶 柏餅	<p>初夏の食材をたべよう</p> <p>今月は、アスパラガス、キャベツ、グリーンピース、そら豆、にら、しらすなど初夏の食材を盛り込んだ献立です。同じ食材でも、旬の時期には、香りやうまみが豊富で、ビタミンなどの栄養価も高くなります。</p> <p>見た目食欲UP</p> <p>お皿の中に鮮やかなグリーンの食材が入ること、色彩が豊かになります。旬のアスパラガスやスナップエンドウの塩茹は彩りも鮮やかで、素材の味を感じることができます。</p> <p>楽しいお手伝い</p> <p>グリーンピースやそら豆などのさやむきができるのも、旬の時期ならではの。子どもが楽しくお手伝いをすることで、「見る」「触る」「匂いを嗅ぐ」など、体全体で食材を身近に感じることができます。</p> <p>〈材料〉 4人分</p> <p>人参のしりしりー</p> <p>人参 大1本 油 小さじ1 塩 少々 まぐろ油漬缶 50g しょうゆ 小さじ1 卵 1個 こしょう 少々</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① 人参は細く、やや長めの千切りにする</p> <p>② フライパンに油を熱し、人参・塩を入れ、しんなりするまで炒める。</p> <p>③ 軽く油をきったまぐろ油漬缶を炒め合わせ、しょう油、こしょうで味を調える。</p> <p>④ 卵を割りほぐして加え、全体にからめながら卵にしっかり火を通す。</p>
2 ・ 19	土 ・ 火	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ 清汁 くだもの		牛乳 お菓子2種類	
7 ・ 21	木	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 人参のしりしりー 和風スパゲティサラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 手作りポップコーン バウムクーヘン	
8 ・ 22	金	ゆかりごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 きんぴらごぼう 味噌汁 くだもの		牛乳 きなこ蒸しパン	
9 ・ 23	土	ごはん ひじき入り卵焼き じゃが芋の甘煮 春雨サラダ 味噌汁 くだもの		牛乳 お菓子2種類	
11 ・ 25	月	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ くし型トマト くだもの		牛乳 ピーチゼリー クラッカー	
12 ・ 26	火	りんごジャムサンド チキンマカロニグラタン 野菜スティック 卵スープ くだもの		お茶 ピラフ	
13 ・ 27	水	ごはん 豚肉の炒め煮 ひじきの胡麻和え 野菜ソテー 味噌汁 くだもの		お茶 ビーフン	
14	木	かけうどん 魚の味噌焼き 大豆サラダ くだもの		牛乳 フライドポテト カップケーキ	
15 ・ 29	金	ごはん じゃがいものカントリー煮 キャベツのおひたし カレーソテー 味噌汁 くだもの		牛乳 そらまめ ビスケット	
16 ・ 30	土	ごはん 豆腐のチャンプルー きゅうりのおかか和え 粉吹き芋 味噌汁 くだもの		牛乳 ミルクパン	
18	月	ごはん 親子煮 しらす和え じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁 くだもの		牛乳 お菓子2種類	
20	水	ロールパン 豆腐のミートローフ ポテトサラダ コンソメジュリアン くだもの		お茶 かやくごはん	
28	木	お誕生会のお楽しみメニュー		牛乳 ブラウンケーキ	

