

5月(おやつカレンダー)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|
| 2 わらび餅 (牛乳) | 3 お休み | 4 お休み | 5 お休み | 6 ぐりとぐらの カステラ (牛乳) |
| 9 おにぎり (牛乳) | 10 カルピスゼリー (牛乳) | 11 たこ焼き (牛乳) | 12 お好み焼き (牛乳) | 13 ジャムサンド (牛乳) |
| 16 マフィン (牛乳) | 17 オレンジゼリー (牛乳) | 18 ラスク (牛乳) | 19 黒糖蒸しパン (牛乳) | 20 フライドポテト (牛乳) |
| 23 クッキー (牛乳) | 24 焼きいも (牛乳) | 25 お焼き (牛乳) | 26 ピザ (牛乳) | 27 ポップコーン (牛乳) |
| 30 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳) | 31 スイートポテト (牛乳) | | | |

カミカミ習慣

カミカミ習慣

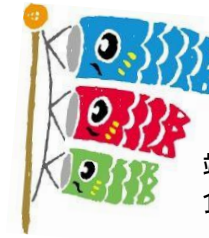
※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立には筍・えんどう豆・いちご・鱈・春キャベツを入れました。
筍やえんどう豆は苦手な子どもも多いですが、季節を感じてもらいたい食材なので
献立に入れてます。0～2歳児に配慮しながら無理意地せずにと考えてます。
筍の皮剥きやえんどう豆の豆取りなど給食室のお手伝いもしてもらう予定です。
(あまりにも値段が高騰している場合は変更する場合があります)

栄養士 水田 清美

端午の節句



端午の節句にはこいのぼりや兜・五月人形を飾って柏餅やちまきを
食べます。

柏の木は新芽が出るまで古い葉がおちないことから子孫代々栄える
ようにといった願いが込められているそうです。



筍ご飯と煮物のレシピです。
旬の味をお家でも味わって下さいね。



たけのご飯

[材料]

| | |
|--------|-------|
| 米 | 3合 |
| 油揚げ | 2枚 |
| ゆでタケノコ | 200g |
| 人参 | 50g |
| 水 | 450cc |
| 酒 | 大さじ3 |
| 醤油 | 大さじ2 |

作り方

- ①油揚げ・人参を千切りにする。
- ②タケノコをも食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に調味料・具材を入れ炊く。

たけのこの煮物

[材料]

| | |
|--------|-------|
| ゆでタケノコ | 200g |
| 豚肉うす切り | 100g |
| 水 | 150cc |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ごま油 | 適量 |

作り方

- ①タケノコ・豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油で肉・タケノコを炒める。
- ③水と調味料を入れ12～15分ほど煮る。