

日	献立	材料	おやつ
1日(月)	肉豆腐 アスパラスティック 味噌汁	豚肉、豆腐、長ねぎ、人参、えのきだけ、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん アスパラガス、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、レモン汁 じゃがいも、玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶
2日(火)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁	わかめふりかけ 鶏肉、大蒜、生姜、酒、醤油、みりん、片栗粉 マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	りんごパン 昆布 お茶
3日(水)			
4日(木)			
5日(金)			
6日(土)	人参ごはん 豆乳中華スープ	人参、しらす干し、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳、酒、塩、中華だし、みりん、味噌	ほうれん草パン 昆布、お茶
8日(月)	麻婆豆腐 ひじきサラダ すまし汁	豚ミンチ、豆腐、長ネギ、人参、醤油、酒、味噌、中華だし、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、砂糖、醤油、酢、ツナ缶 玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、醤油	焼おにぎり じゃこ お茶
9日(火)	たけのこごはん 油淋鶏 ほうれん草の白和え 中華スープ	たけのこ、しらす干し、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、油、白ネギ、砂糖、醤油、酢、酒、ごま油 ほうれん草、豆腐、人参、糸こんにゃく、しめじ、醤油、みりん、砂糖、味噌、塩 玉ねぎ、椎茸、青梗菜、中華だし	海苔塩ポテト スナップえんどう 牛乳
10日(水)	鱈の野菜あんかけ 春キャベツの煮びたし 味噌汁	鱈、玉ねぎ、人参、椎茸、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 春キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、なめこ、葱、味噌	よもぎ団子 柑橘果物 牛乳
11日(木)	たけのこ中華炒め 大豆サラダ すまし汁	豚ミンチ、生姜、大蒜、葱、長ねぎ、しめじ、春雨、青梗菜、ごま油、中華だし、酒、醤油、砂糖 大豆、人参、ひじき、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、椎茸、わかめ、醤油	焼きそば するめ 牛乳
12日(金)	アスパラとじゃがいもの味噌バター ごま酢あえ コンソメスープ	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、アスパラ、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、バター もやし、人参、ほうれん草、すりごま、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	梅ごま昆布おにぎり じゃこ お茶
13日(土)	大豆じゃこごはん コーンクリームスープ	大豆、しらす干し、油揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ	人参パン 昆布、お茶
15日(月)	もやしと厚揚げの炒め物 キャベツの磯和え 味噌汁	厚揚げ、もやし、豚ミンチ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、きざみのり、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、葱、薄揚げ、味噌	黒米おにぎり じゃこ お茶
16日(火)	しらすごはん 豆腐ハンバーグ 梅おかか和え コンソメスープ	しらす干し、薄揚げ、醤油、みりん 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、ケチャップ、ソース、砂糖 もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつお節、醤油 玉ねぎ、人参、アスパラ、コンソメ	じゃが丸コーン そら豆グリル焼き 牛乳
17日(水)	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	マカロニケチャップ するめ 牛乳
18日(木)	お弁当の日		おから黒糖ビスコッティ 金時豆甘煮 牛乳
19日(金)	じゃがいものカレー煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、カレールウ 春雨、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 キャベツ、厚揚げ、葱、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶
20日(土)	コーンごはん ミネストローネ	コーン、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、醤油	黒糖パン 昆布、お茶
22日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのナムル すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、大蒜、鶏ガラ、醤油、ごま油 しめじ、玉ねぎ、葱、醤油	大豆じゃこおにぎり じゃこ お茶

日	献立	材料	おやつ
23日(火)	ツナごはん 手羽元のカリカリ焼き ポテトサラダ コンソメスープ、果物	ツナ、醤油、酒、みりん 手羽元、大蒜、片栗粉、酒、塩、砂糖、醤油 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	コーンケーキ スナップえんどう 牛乳
24日(水)	鯖のトマトソースがけ 大豆とあらめ煮 味噌汁	鯖、玉ねぎ、トマト缶、大蒜、コンソメ、砂糖、醤油、酒、ケチャップ 大豆、あらめ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、おつゆ麩、薄揚げ、葱、味噌	冷やしうどん するめ お茶
25日(木)	キャベツと豚肉の味噌炒め 切干大根の中華サラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、生姜、大蒜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 切干大根、人参、きゅうり、すりごま、中華だし、醤油 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	枝豆団子 昆布 牛乳
26日(金)	レバーの酢豚風 ごまあえ 味噌汁	鶏レバー、醤油、酒、大蒜、酒、片栗粉、玉ねぎ、椎茸、人参、ピーマン、醤油、砂糖、ケチャップ、酢 もやし、人参、ほうれん草、すりごま、醤油 キャベツ、しめじ、葱、味噌	サラダ寿司 じゃこ お茶
27日(土)	梅じゃこごはん 豚汁	梅干し、しらす干し 豚肉、人参、長ねぎ、しめじ、こんにゃく、ごぼう、豆腐、さつまいも、味噌	かぼちゃパン 昆布、お茶
29日(月)	豆腐のきのこあんかけ レタスサラダ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、人参、葱、砂糖、醤油、酒、みりん レタス、トマト、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢 もやし、玉ねぎ、わかめ、味噌	きなこおはぎ じゃこ お茶
30日(火)	舞茸ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き じゃがいものツナサラダ すまし汁	舞茸、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、味噌、酒、みりん じゃがいも、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	キャベツのチーズ焼き するめ 牛乳
31日(水)	鯖の南蛮漬け しらすあえ 味噌汁	鯖、片栗粉、玉ねぎ、人参、セロリ、砂糖、醤油、酢 もやし、人参、ほうれん草、しらす、醤油 キャベツ、えのきだけ、葱、味噌	和風焼うどん そら豆グリル焼き 牛乳

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。
 ※牛乳の日、ばらぐみはお茶を出しています。※遅番のおやつは、おにぎりを出しています。



5月の食事だより

5月は子どもも大人も新生活となり、なにかとお疲れが出やすいですね。そのせいか、毎日のようにクラスで2人、3人とお休みの子がいました。まずは早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えて、体調管理に努めましょう。今月はみんな元気に登園できるといいですね。

さて、5月ともなればポカポカいいお天気なので、休日にお弁当を持ってピクニックされる家庭もあるのではないのでしょうか。子どもは大好きなお弁当ですが、それを作るお母さんはメニュー決め、買い出し、早起き、調理、盛り付け、包装、帰宅してからは洗い物…と弁当一つのことでも頭と体フル回転で大変！私事ですが、週末はお弁当をもってピクニックをしようと張り切っていましたが、いざ当日の朝を迎えるとまあ大変！朝ごはんの準備片づけと並行しながら弁当作りで慌だしかったり、急かされてイライラして家族に当たってしまったたり、出発前からヘトヘト…その日の体力を使い切ってしまった気分でした。

子どもがいない独身時代は、手作りこそ子どもへの愛情と思っていました。しかし、子どもが求めている愛は、家族みんながニコニコ笑顔で過ごせることではないのでしょうか。母の愛と、家族が求めている愛がすれ違っていたなあ。もっと自分のために、家族のためにラクをするべきだったなあと一人反省会でした。便利な物がたくさんある今の時代、上手に活用していけたらいいですね。

お弁当に限らず、育児も家事も頑張り過ぎないことは賢い生き方のひとつだと思います。ちょっとラクをすることで、大人が心地よく過ごせる。時間と心に余裕が生まれることで、家族と楽しい時間が過ごせることは素敵なことですね。ここぞというときは頑張る、そうではない時は力を抜いて、メリハリのある生活をする、日々の生活が豊かになるといいですね。

◎発酵いらずで簡単☆ヨーグルトパン

- | | |
|----------------|---|
| 【材料(小さめ10個)】 | 【作り方】 |
| ・強力粉……………250g | すべての材料を混ぜ合わせ、生地が手につかなくなるまでこねる。好きな形に成型し、170℃に予熱したオーブンで15分焼いたら、できあがり！ |
| ・ベーキングパウダー…10g | 親子でクッキング楽しんでくださいね☆ |
| ・重曹……………小さじ1/4 | |
| ・砂糖……………40g | |
| ・塩……………小さじ1/4 | |
| ・無糖ヨーグルト…150g | |
| ・サラダ油……………大さじ2 | |

