

# 2012年5月 献立表



久々知おもと保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーの中華和え みそ汁 りんご 牛乳 あげぱん	2 こいのぼりランチ 牛乳 たこせん	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
7 ひじき丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁 りんご 牛乳 マカロニのきな粉和え	8 ごはん 豆腐のケチャップ煮 ゆでぶろっこりー もやしスープ りんご 牛乳 BBQ	9 ごはん 鶏肉のねぎマヨボン炒め きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 りんご 牛乳 ジャムサンド	10 ピクニックランチ 牛乳 ゼリー・クラッカー	11 黒糖ロール ビーフシチュー 温野菜 オレンジ 牛乳 ツナチャーハン	12 ごはん 中華やきそば ハムスープ りんご 牛乳 クリームツイスト
14 ごはん 炒り豆腐 胡麻ドレッシングサラダ みそ汁 りんご 牛乳 さくらもち	15 ごはん 豚肉と野菜のみそ煮 ゆで玉子 すまし汁 りんご 牛乳 豆乳蒸しパン	16 ごはん 魚のゴマネーズ焼き チンゲンサイのさっと煮 ミルクミソスープ りんご 牛乳 おさつスティック	17 <誕生会メニュー> ごはん 鶏肉のノルマンディ ポテトサラダ コンソメスープ プチゼリー 牛乳 シュガートースト	18 ごはん マーボーナス ブロッコリーのマヨネーズ和え レタスのスープ りんご 牛乳 みそやきおにぎり	19 てりマヨ丼 みそ汁 りんご 牛乳 ホワイトミルクパン
21 ごはん 豚肉のカレーピカタ ブロッコリーのごま酢あえ 豆乳スープ りんご 牛乳 ひじきおにぎり	22 ごはん サケの塩焼き ピリポキサラダ みそ汁 りんご 牛乳 グレープフルーツ・バナナ	23 ごはん カレー肉じゃが キャンディーチーズ みそ汁 りんご 牛乳 ふかし芋	24 ハヤシライス 大根サラダ バナナ 牛乳 草餅	25 <世界の料理(シンガポール)> ごはん シンガポール焼きビーフン プチトマト わかめスープ りんご 牛乳 オレンジケーキ	26 牛肉のみそ煮丼 すまし汁 りんご 牛乳 カスタードロール
28 ごはん 鶏肉の朝鮮焼き スパゲッティ みそ汁 りんご 牛乳 サケおにぎり	29 BBQ 牛乳 キャロット蒸しパン	30 ごはん 白身魚のオーロラソースがけ サトイモの煮物 みそ汁 りんご 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	31 カレーピラフ 大豆のコロコロサラダ みそ汁 りんご 牛乳 きなこトースト		

新緑がまぶしい気持ちよい季節になりました。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが崩れやすくなります。体調の変化など、見守っていきましょう。



2日こいのぼりランチ  
子どもの成長を願って、たのしいランチにします。

10日ピクニックランチ  
お天気だといいいね。おいしいお弁当を作ります。

25日世界の料理(シンガポール)  
シーフードが入ったカレー味の焼きビーフンです。



BBQ(バーベキュー)  
どんな形になるか、思案中??



カレー肉じゃが レシピ  
保育園の人気メニューです。

材料(子ども5人分)  
 ・豚肉100g ・カレー粉0.5g ・油 10g  
 ・人参75g ・玉ねぎ 100g  
 ・じゃがいも250g ・だし汁 75g  
 ・グリーンピース 15g  
 A(砂糖13g みりん8g 塩1g しょうゆ25gカレー粉2g)  
 作り方  
 ①豚肉にカレー粉をまぶす。  
 ②豚肉、人参(小さめの乱切り)、玉ねぎ(薄切り)、じゃがいも(ひと口大)を油で炒める。  
 ③②にだし汁を加え、煮立ったら、Aの調味料で調味し、最後にグリーンピースを加える。

延長食には、おにぎりやパン(ジャム)などを食べています。