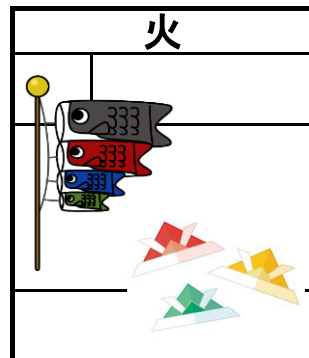
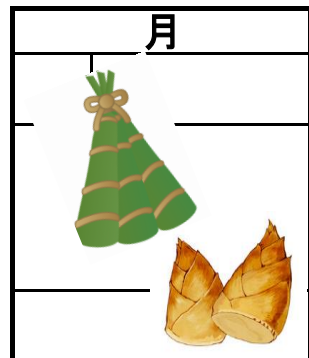


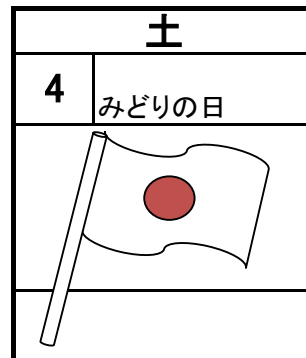
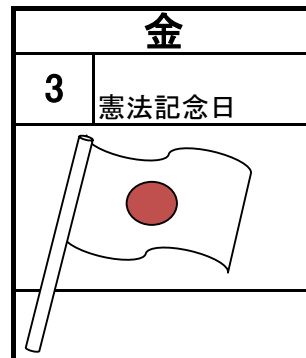
# 5月分献立予定表(ひよこ)

曜日	
日付	
献立名	
おやつ	



水	
1	バナナ むぎごはん
煮魚 ゆでアスパラ 切り干し大根の酢の物 キウイフルーツ 味噌ラーメン 野菜チップス	

木	
2	こどもの日献立
魚の揚げ煮 マカロニサラダ ブロッコリー 麩のみそ汁  せんべい	



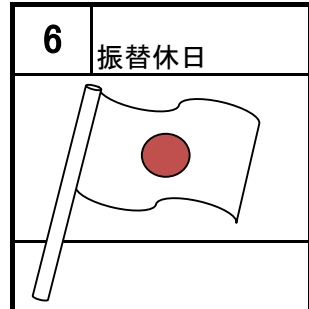
**旬を食べよう!!**  
4月に入ってから竹の子がよく並ぶようになりましたね。買った、もらった、もあるかと思しますので、竹の子の下処理の方法を紹介します。

**皮つき竹の子のゆで方**  
①外側の皮をむき、穂先をななめに切り落とし、縦に切り込みを入れる。  
②皮付きのまま米ぬかか赤唐辛子と一緒に茹でる。  
③竹串がとおるまで茹で、そのまま冷やす。  
竹の子は切り取ってすぐにえぐみの原因のアクを出し始めます。時間がたつほどえぐみが強くなるので、買ったならなるべく早く下処理するのがいいですよ。

米ぬかがないときは、米のとぎ汁や米をひとつかみ(洗わず)に使う。無洗米はぬかがついていないのでNGで代用出来ます。

茹でた竹の子は深めの容器にゆで汁と一緒に入れておくと冷蔵で一週間ほど保存出来ます。市販の水煮は1~2日おきに水を取り替えましょう!!

**おすすめ竹の子の選び方**  
穂先は茶色~黄色いものがおすすめです!!根元にある丸い粒々は時間とともに赤くなるので、色が薄く、少ないものかいいです。その断面はまん丸より「楕円」になっている方が柔らかく仕上がりますよ。



7	オレンジ むぎごはん
魚のポテト焼き ひじきの煮物 トマト 小松菜としらすのすまし汁  せんべい	

8	バナナ むぎごはん
鶏肉の香草焼き もやしの和え物 かぼちゃグラッセ きのこ汁  ぱりぱりビスケット	

9	オレンジ むぎごはん
揚げ魚のごまだれ 野菜の昆布煮 スナッペンどう バナナ ポトフ せんべい	

10	バナナ むぎごはん
ささみの照り焼き きゅうりの甘酢和え 粉ふきいも オレンジ 黄金汁 せんべい	

11	しおせんべい むぎごはん
豚肉と野菜の味噌煮 型抜きチーズ オレンジ  せんべい ビスケット	

13	バナナ むぎごはん
豚肉とかぼちゃの揚げがらめ ほうれん草のお浸し トマトサラダ レタススープ  せんべい	

14	オレンジ むぎごはん
ひき肉のトマト煮 じゃが芋のサラダ ゆでいんげん キャベツのみそ汁  せんべい	

15	バナナ むぎごはん
魚のごま焼き 春雨サラダ ブロッコリー 肉うどん  ふかし芋	

16	オレンジ むぎごはん
豆腐の五目揚げ ゆでアスパラ ツナサラダ 油揚げのみそ汁  かぼちゃ団子	

17	バナナ むぎごはん
魚のパン粉焼き 新じゃがいもの煮物 きゅうりとささ身の中華サラダ オレンジ 白菜のみそ汁 せんべい	

18	しおせんべい むぎごはん
ビーフンスープ 中華風きゅうり バナナ  せんべい ビスケット	

20	バナナ むぎごはん
ささみのソース焼き 人参しりしり いんげんのごま和え 大根スープ  パン	

21	オレンジ ゆかりご飯
誕ハンバーグステーキソースがけ スパゲティサラダ 生ブロッコリーのお浸し アメリカンチェリー 会野菜スープ せんべい	

22	バナナ むぎごはん
ホワイトシチュー 野菜サラダ ウインナー パイナップル  せんべい	

23	オレンジ むぎごはん
魚のてり焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツサラダ もやしのみそ汁  パン	

24	バナナ むぎごはん
鶏肉のオレンジ焼き 切り干し大根のサラダ さつまいものレモン煮 豆腐とわかめのみそ汁  ヨーグルト	

25	しおせんべい むぎごはん
ポトフ 型抜きチーズ りんご  せんべい ビスケット	

27	バナナ むぎごはん
魚のムニエル ミックスサラダ スナッペンどう ワンタンスープ  せんべい	

28	オレンジ むぎごはん
マーボー豆腐 トマト キャベツの甘酢和え さつまあげのみそ汁  せんべい	

29	バナナ むぎごはん
ささみのアップルソース 金時豆の含め煮 中華風きゅうり ビーフンスープ  せんべい	

30	オレンジ むぎごはん
魚の味噌焼き アスパラとパプリカの和え物 かぼちゃの煮物 豚汁  蒸しパン	

31	バナナ むぎごはん
鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー ブロッコリー バナナ なめこのみそ汁 せんべい	

5月5日は端午の節句の日です。端午の節句のひには、子孫繁栄の縁起が込められたかしわ餅や邪気を祓うちまきを食べたりしますが、園では誤嚥防止のため提供を控えさせていただきます



★3時のおやつに牛乳がつきます

