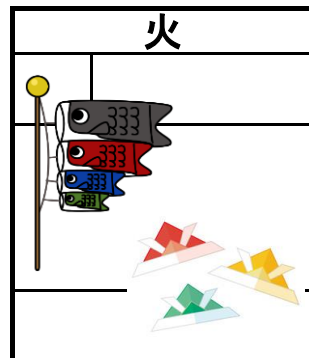
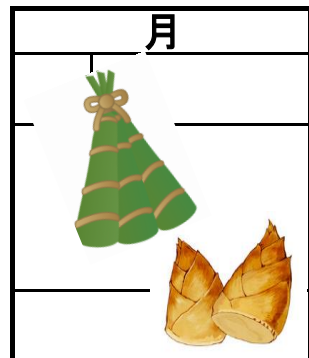


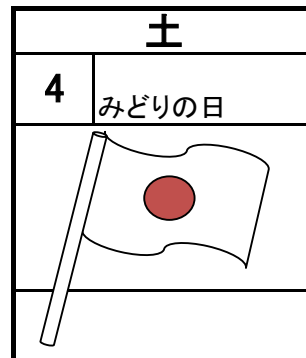
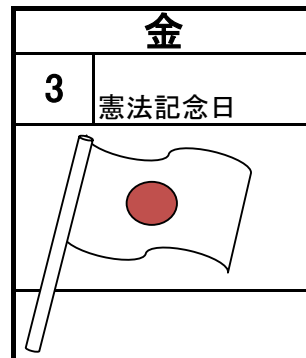
5月分献立予定表(以上児)

曜日	
日付	
献立名	
おやつ	



水	
1	
洋風卵焼き 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
魚のカレー揚げ マカロニサラダ ブロッコリー 竹の子とわかめのみそ汁 たいやき	



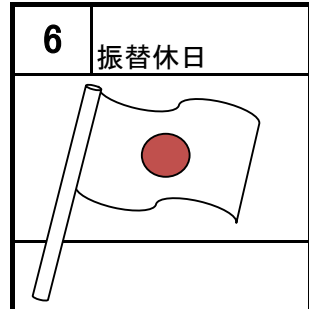
旬を食べよう!!
4月に入ってから竹の子がよく並ぶようになりましたね。買った、もらった、もらったかと思いたるので、竹の子の下処理の方法を紹介します。

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	
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 りんごゼリー	

8	
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	
揚げ魚のごまだれ 昆布大豆 スナックえんどう バナナ ポトフ ホットケーキ	

10	
とんてき きゅうりの甘酢和え 粉ふきいも オレンジ 黄金汁 スコーン	

11	
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	
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 コーンフレーククッキー	

14	
チリコンカン じゃが芋とベーコンのサラダ ゆでいんげん キャベツのみそ汁 ミルクずもち	

15	
魚のごま焼き 春雨サラダ ブロッコリー 肉うどん キャラメルポテト	

16	
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 かぼちゃパイ	

17	
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 マシュマロおこし	

18	
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	
ポークチャップ 人参しりしり いんげんのごま和え 大根スープ ジャムサンド	

21	ゆかりご飯 誕生会
ハンバーグステーキソースがけ スパゲティサラダ ブロッコリーのお浸し アメリカンチェリー 野菜スープ ロールケーキ	

22	
大豆入りカレーシチュー れんこんサラダ ウインナー パイナップル ゼリーインゼリー	

23	
魚のてり焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツサラダ もやしと油揚げのみそ汁 豆パン	

24	
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 ビスケット	

25	
ポトフ 型抜きチーズ りんご せんべい ビスケット	

27	
魚のムニエル ミックスサラダ スナックえんどう ワンタンスープ ちんすこう	

28	
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 型抜きチーズ せんべい	

29	
豚肉のアップルソース 金時豆の含め煮 中華風きゅうり ビーフンスープ 麩のラスク	

30	
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 ブルーベリー蒸しパン	

31	
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 きな粉クッキー	

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

