

5月給食だよ

H. 30. 4. 27

月	火	水	木	金	土
	1	2	今月の予定		
	筑前煮 和風サラダ バナナ 牛乳	鯖のカレー揚げ 卵の花炒め ちくわの炒り煮 牛乳	11日 親子遠足(手作りお弁当) 14日 ぞうぐみ クッキング (ハヤシライス) 16日 きりんぐみ ぞうぐみ 田植え体験(給食弁当です) 17日 田植え予備日		
	ぱりんこ スキムミルク	ぽたぽた焼き スキムミルク			
	7	8	9	10	11
豆腐のすまし汁 牛肉の時雨煮 炒り玉子 甘夏、牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリードレッシング和え 大豆入り切干大根煮 牛乳	魚のすり身フライ キャベツの胡麻酢和え 粉ふきいも バナナ、牛乳	麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 シュウマイ 牛乳	親子遠足 	木の葉丼 青梗菜酢の物 バナナ 牛乳
かしわもち スキムミルク	セサミクッキー スキムミルク	ミニクリームパン スキムミルク	ーロチーズ、サッポロポテト スキムミルク		かりんとう
14	15	16(田植え)	17(田植え予備日)	18	19
ハヤシライス コーンサラダ バナナ 牛乳	大豆のかき揚げ 春雨酢の物 変わりお浸し 牛乳	チャーシューオムレツ じゃがマヨおかか ビーンズサラダ 牛乳 ミニトマト、ウインナー	鮭の塩焼き ほうれん草おかか和え マカロニサラダ 牛乳	厚揚げの卵とじ コールスローサラダ きゅうり酢の物 甘夏、牛乳	わかめうどん 野菜炒め バナナ 牛乳
かっぱえびせん スキムミルク	プリンアラモード スキムミルク	豆腐ドーナツ スキムミルク	ヨーグルトホットケーキ スキムミルク	たつまき スキムミルク	うまい棒
21	22	23	24	25	26
新じゃがの味噌汁 ほうれん草磯和え バナナ 牛乳	赤魚の照り焼き かぼちゃ含め煮 切り昆布の炒め煮 オレンジ、牛乳	ひじき入り玉子焼き ポテトチップスサラダ 厚揚げ煮 牛乳	肉味噌炒め わかめスープ 小松菜おかか和え 金時豆煮、牛乳	かぼちゃグラタン ポパイサラダ 高野豆腐旨煮 牛乳	和風スパゲティ もやし中華和え バナナ 牛乳
えび満月 スキムミルク	きな粉トースト スキムミルク	ごぼうサブレ スキムミルク	どら焼き スキムミルク	バーベキュー味 スキムミルク	ピーナツ揚げ
28	29	30	31(誕生会)		
炒り豆腐 小松菜のちりめん和え バナナ 牛乳	赤魚の磯辺揚げ ひじきのペペロンチーノ さつまいものレモン煮 牛乳	牛肉の柳川煮 青梗菜ナムル がんも含め煮 牛乳	ヒレカツ、豆ご飯 ポテトサラダ ゆでブロッコリー ミニトマト、オレンジ、牛乳		
星たべよ スキムミルク	シリアルヨーグルト スキムミルク	さくさくクッキー スキムミルク	フルーツケーキ スキムミルク		



今月の目標

- ひよこぐみ 好きな物を食べる。
- あひるぐみ 苦手な物でも励まされて食べようとする。
- りすぐみ フォークを使って自分で食べようとする。
- うさぎぐみ 食器を正しく持ち、前を向いて良い姿勢で食べようとする。
- きりんぐみ 箸と食器を持って自分で食べようとする。
- ぞうぐみ 食事のマナーを知り、食べ終わりの時間を意識する。

食育だよ

5月の旬の食材はごぼうです。きんぴらごぼうやサラダ、煮物に使いますが、おやつに使ってもほんのりごぼうの風味があって美味しいです。3つの材料で簡単に作れます。

ごぼうサブレ



- ◎材料 (5×6cmのもの8枚分)
- ホットケーキミックス 100g
 - 油(サラダ油やオリーブオイル) 大さじ2
 - ごぼう 50g

◎作り方

- ①ごぼうはよく洗い、皮ごとすりおろします。水にさらさなくてもOKです。
- ②ボウルにホットケーキミックス、油、すりおろしたごぼうを入れてゴムベラでサクサクと混ぜます。最初はまとまりにくいですが混ぜていくと次第にまとまってきます。
- ③クッキングシートに生地をのせ、めん棒で3～8mmの厚さにのばします。
- ④オーブンを170℃に予熱します。
- ⑤生地を好みの形に切りフォークなどで穴をあけて模様をつけます。べたべたした生なので、型抜きは難しいです。
- ⑥クッキングシートごと天板に移し、170℃のオーブンで15～20分焼いて冷ま。焼きたてはやわらかいので、しっかりと冷ましてください。

