



給食だより

2021 年度
桂ぶどうの木こども園

穏やかな春の日差しの中、お散歩や外遊びが楽しい季節になってきましたね。新年度になり、早くもひと月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか。

今月は春の食材の「鱈」「空豆」「アスパラ」や、こどもの日の行事食で「柏餅」が登場します。新しい食材に触れることで、味覚や食感の幅を少しずつ広げていきたいと思ひます。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。園ではお弁当の日に柏餅を出します。

柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

胚芽米について

園の給食では白米と胚芽米を合わせてご飯を炊いています。胚芽米は米の胚芽部分を残して、ぬかだけを除いて精米したお米です。精白米に比べるとうすく色がついています。はじめは少し固いと感じるかもしれませんが、よく噛むことによって甘味がでてきます。



おやつレシピ紹介

ういろう

- ☆材料☆ (5人前)
- 小麦粉・・・100g
 - 砂糖・・・50g
 - 水・・・300ml

☆作り方☆

- ① 材料を全てボウルに入れて混ぜる。
- ② 耐熱容器(タッパー等平らなもの)にラップを敷く。
- ③ ①で混ぜた材料を流し入れ、ふわっと容器をラップする。
- ④ 電子レンジ 500wで7分加熱する。
(様子を見て火が通っていなさそうな場合、追加加熱してください。)
- ⑤ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切って完成です。



※くっつく場合には、水で濡らしてから切り分けて下さい。



5月の予定献立



2021年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
10 24	月	・ご飯 ・竹輪のマヨネーズ焼き ・うどんサラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（マヨドレ、青のり） ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、酒酢） ・大根、人参、青葱（醤油、塩）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
11 25	火	・ご飯 ・厚揚げの肉味噌がけ ・ナムル ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、鶏ミンチ、葱（味噌、酒、砂糖、みりん、生姜） ・ほうれん草、人参、もやし（鶏ガラ、胡麻油、塩） ・じゃがいも、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・キャロット蒸しパン （ホットケーキミックス、人参、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、油）
12 26	水	・パン ・ポークピーンズ ・ブロッコリー&チーズ ・野菜スープ	・ロールパン ・豚肉、大豆水煮、じゃが芋、玉葱、人参、ホールトマト缶（ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩） ・ブロッコリー（塩）、チーズ ・キャベツ、玉葱、コーン（コンソメ、塩）	・牛乳 ・おにぎり （精白米、胚芽米、ふりかけ）
☆お弁当の日 13	木	・牛乳 ・柏餅	・牛乳 ・上新粉、白玉粉、砂糖、こしあん、砂糖、きな粉、柏の葉	
27	木	・ご飯 ・ツナコロッケ ・アスパラサラダ ・もやしとワカメのスープ	・精白米、胚芽米 ・ツナ、じゃが芋、玉葱、人参（パン粉、小麦粉、卵、ケチャップ、油） ・アスパラ、黄、赤パプリカ、カリフラワー（酢、塩、砂糖、オリーブ油） ・もやし、人参、わかめ（コンソメ、塩）	・牛乳 ・水ようかん （こしあん、寒天、砂糖） ・お菓子
14 28	金	・ご飯 ・鯖の西京焼き ・ベーコンとレタスの醤油炒め ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（西京味噌、砂糖、酒、みりん） ・ベーコン、レタス、そら豆、コーン（醤油、塩、胡椒、油） ・麩、ほうれん草、人参（醤油、塩）	・牛乳 ・バナナ ・お菓子 
1 15 29	土	・麻婆丼 ・果物 ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉葱、葱 （生姜、にんにく、醤油、味噌、みりん、砂糖） ・果物 ・レタス、玉葱、人参（鶏ガラ、生姜、醤油、塩）	・牛乳 ・お菓子
17 31	月	・ご飯 ・鶏のマーマレード焼き ・マカロニソテー ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、マーマレードジャム（醤油、にんにく） ・マカロニ、ハム、ブロッコリー、黄パプリカ（オリーブ油、塩、胡椒） ・木綿豆腐、なめこ、青葱（味噌）	・牛乳 ・ういろう （小麦粉、砂糖）
18	火	・ご飯 ・干草焼き ・白菜の海苔和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・卵、ほうれん草、人参、ひじき（醤油、塩、みりん、砂糖） ・白菜、人参、味のり（醤油、砂糖） ・そうめん節、人参、三つ葉（醤油、塩）	・牛乳 ・ジャムサンド （食パン、苺ジャム、マーガリン）
☆お誕生日 参観19	水	・ご飯 ・お好み焼き風ハンバーグ ・ささみと胡瓜の胡麻サラダ ・野菜スープ ・パイナップル	・精白米、胚芽米 ・合挽きミンチ、キャベツ、木綿豆腐、パン粉、卵（塩胡椒、お好みソース、マヨドレかつお節、青のり） ・鶏ささみ、胡瓜、人参（胡麻ドレッシング、酢、塩） ・コーン、玉葱、人参（コンソメ、塩、胡椒、醤油） ・パイナップル	・牛乳 ・抹茶マフィン （卵、小麦粉、抹茶、バター、砂糖、ベーキングパウダー、塩、牛乳、甘納豆）
6	木	・チャーハン ・トマトと胡瓜スティック ・春雨スープ	・精白米、胚芽米、焼豚、玉葱、人参、三度豆、コーン （鶏ガラ、中華だし、醤油、塩、胡椒） ・トマト、胡瓜（塩） ・春雨、人参、ニラ（鶏ガラ、塩、胡椒、醤油）	・牛乳 ・じゃがもち （じゃがいも、片栗粉、醤油、砂糖、油）
20	木	・カレーライス ・南瓜サラダ	・精白米、胚芽米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳 （カレーパウダー、ウスターソース、油、塩、胡椒、ローリエ） ・ベーコン、南瓜、胡瓜、人参、レーズン （マヨドレ、塩、胡椒、酢）	・牛乳 ・カルピスゼリー （カルピス、みかん缶、砂糖、寒天、アガー） ・めざし
7 21	金	・ご飯 ・鮭の塩麹焼き ・高野豆腐の卵とじ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鮭（塩麹） ・高野豆腐、人参、えんどう豆、卵（醤油、砂糖、塩） ・小松菜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
8 22	土	・ピピン丼 ・果物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米、合挽肉、小松菜、人参、もやし（醤油、砂糖、酒、みりん、胡麻油、にんにく、生姜） ・果物 ・麩、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・お菓子 

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
 ※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。