

5月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日 うまみ肉豆腐 きのこ味噌汁 粉ふき芋 ご飯 果物 ペーコンコーンマフィン ミルク	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 アスパラ入りカレー汁 春キャベツの胡麻和え ご飯 果物 バナナフランペ ミルク	7日 ちゃんぽん風つけ麺 果物
9日 ローストチキン きのこのクリーム煮 トマレースープ ご飯 果物 せんべい フルーツのヨーグルト和え	10日 春の遠足 (愛情弁当の日) お菓子	11日 ぶりカツ コーンスープ サラダ ご飯 果物 ピザトースト ミルクココア	12日 鶏肉の照り焼き キュウリとワカメの酢の物 新玉ねぎの味噌汁 ご飯 果物 桜もち 飲むヨーグルト	13日 子育て団子汁 スタミナ納豆 ご飯 果物 お好み焼き お茶	14日 三色丼 味噌汁 果物 せんべい 牛乳
16日 新じゃがと野菜の煮物 寒天の酢の物 ご飯 果物 チーズ蒸しパン ミルク	17日 コロケ 温野菜 味噌汁 ご飯 果物 せんべい 果樹園ゼリー	18日 イタアンオムレツ ホットサラダ はんぺんのすまし汁 ご飯 果物 焼きそば お茶	19日 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 果物 黄粉団子 お茶	20日 ポトフ ひじきの煮物 ご飯 果物 揚げたこ焼き カルピス	21日 五目チャーハン ワカメスープ 果物 クラッカー 牛乳
23日 魚の煮付 こんにゃくの白和え 味噌汁 ご飯 果物 いちご大福 カルピス	24日 揚げだし豆腐 具だくさん味噌汁 ご飯 果物 枝豆 チーズ 飲むヨーグルト	25日 パーティの日(おみせやさんごっこ) カレー ナポリタン から揚げ 野菜サラダ プチゼリー 果物 お菓子 ジュース	26日 白身魚のふりかけマヨ焼 中華スープ つけ野菜 ご飯 プチゼリー ランチクラッカー ミルク	27日 肉団子スープ きんぴら ご飯 果物 ロールケーキ ミルク	28日 冷し中華 果物 焼き芋 お茶
30日 さばの味噌煮 小松菜とペーコン炒め すまし汁 ご飯 プチゼリー 豆腐ドーナツ ミルク	31日 ナゲット 野菜の胡麻和え ソーメン汁 ご飯 果物 ふかし芋 お茶				

こどもの日の食卓づくり

“目に青葉 山ほととぎす 初鯉”そんな句が思い浮かぶ季節です。4月のあわただしさが落ち着いて、一息できるゴールデンウィークも始まります。休日に仕事のある家庭もおありかと思いますが、連休を待っていた家庭も多いことでしょう。子どもと一緒にいると、たまっていた家事、雑事もはかどらないこともあると思いますが、成長していく子どもたちとともにメリハリあるひえお過ごしませう。いずれにしても保育園はお休みにになりますから、三度の食事やおやつについても、ちょっと気配りできるようご家庭でチャレンジしてみましょう。



基本コース | がんぱんコースにひと手間加えて!

主食 たけのこごはん (ゆでたけのこ・油揚げ・にんじん・木の芽・米・だし汁・昆布・しょうゆ・酒・塩)
①昆布を入れた水にといだ米を入れ炊飯器にセット、30分後に昆布を取り出す。
②たけのこ・にんじんをいちょう切りにする。油揚げは湯通しして油抜きをして千切り。
③①に調味料を入れ、吸い物ぐらゐに味つけし、②を加えてスイッチオン。
④炊き上がったら、よく混ぜて木の芽などの青みをちらす。

主菜

筑前煮
①たけのこ・にんじん・ごぼう・こんにゃくを鍋に入れ、水を入れて火にかけゆでこぼす。
②材料は一口大に切り、鍋に油を入れて鶏肉をよく炒め、①を入れ、砂糖・しょうゆ・水を加え柔らかく煮る。
副菜 おひたし (キャベツや菜花、ほうれん草など)
汁物 若竹汁 (だし汁・ゆでたけのこ・生わかめ・塩・しょうゆ)

応用コース | ゆでたけのこの活用

煮物 かつおぶしを入れて煮る。 <ちょっとした工夫>
炒め物 チャーハン、野菜炒め 少量のゴマ油をかくし味に加えると風味がよい。
汁物 みそ汁、野菜スープ
その他 卵とじ、木の芽あえ、鍋もの料理



4月のパーティー



柏餅

材料 (4こ分)

上新粉 80g
砂糖 大きじ1
熱湯 100cc
あん 100g
柏の葉 (真空パックのもの) 4枚

作り方

- ①上新粉と砂糖を耐熱容器に入れ熱湯を加えて箸でよくかきまぜる。
- ②ラップをかけて電子レンジで30秒、取り出してよくかきまぜ、再度レンジで1分加熱。
- ③取り出して水でぬらしたすりこぎなどで生地を3分間つく。
- ④なめらかになったら、手に水をつけてこねる。
- ⑤あんを4等分にして丸める。
- ⑥生地を4等分して小判型にのばし、⑤のあんを入れとじる。
- ⑦柏の葉に包む。

かんたんコース | せめてこれだけは!

主食 たけのこごはん (レトルト食材を利用する)
袋の表示にそって作ればよいのですが、味が濃い場合が多いので、米の量と水を10~20パーセント増にするか調味液を減らします。

主菜 鶏肉の唐揚げ (市販)
副菜 生野菜 (レタス・トマト・きゅうり・キャベツなど)
汁物 若竹汁(だし汁・市販のゆでたけのこ・カットわかめ) *塩、しょうゆ

