



きゅうしょくだよ

平成29年 5月1日

杉ノ子こども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ロールキャベツ ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 果物 ごはんdeお焼き お茶	ごはん 五目汁 スタミナ納豆 果物 焼きドーナツ ミルク	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	チャーハン わかめスープ サブシ 牛乳
8	9	10	11	12	13
ごはん 肉じゃが レタスと豆腐のスープ 果物 チーズサブシ ミルク	ごはん 油淋鶏 白雪サラダ なめこ汁 果物 黄粉団子 ミルク	カレーライス 人参のツナサラダ 果物 マフィン ミルク	春の遠足 愛情弁当の日 ビスケット 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら かき玉汁 果物 黄粉のスノーボール ミルク	ちゃんぽん 果物 ミニパン 牛乳
15	16	17	18	19	20
ごはん 新じゃがと野菜の煮物 酢の物 果物 ちんすこう ミルク	ごはん ささ身のフライ 果物 切干大根のサラダ 卵とコーンのスープ 冷やしぜんざい お茶	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 果物 クッキー ミルク	パーティーの日 焼き肉丼 サラダ わかめスープ 果物 果樹園ゼリー お茶	パン グラタン 野菜スープ 果物 豆ごはん お茶	焼きうどん 果物 ドーナツ 牛乳
22	23	24	25	26	27
ごはん 筑前煮 味噌汁 果物 フルーツサンド ミルク	ごはん 魚のケチャップ煮 ちくわと小松菜のさっと煮 すまし汁 果物 焼きまんじゅう 牛乳	ごはん タンドリーチキン つけ野菜 果物 トマトとレタスのスープ 蒸しパン ミルク	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁 果物 フローズンヨーグルト お茶	ごはん 豚肉のトマト煮 わかめスープ 果物 バナナとおからのケーキ ミルク	親子丼 漬け物 味噌汁 ふかし芋 牛乳
29	30	31			
ごはん 麻婆豆腐 伴三絲 果物 アメリカンドッグ ミルク	ごはん コロケ つけ野菜 味噌汁 果物 よもぎ団子 ミルク	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き ささ身ときゅうりの胡麻酢和え 春雨スープ 果物 カップケーキ 牛乳			

おなかの掃除係 こんにゃく

5月29日は「こんにゃくの日」です。こんにゃくは「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物の球茎から作られる加工食品です。6世紀頃仏教とともに中国より伝わったとされています。

煮ても炒めてもおいしいこんにゃくには、**グルコマンナン**というおなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。日本人に不足しがちな食物繊維を野菜以外からとれるこんにゃくは、とても魅力的ですね。



こんにゃくと大根の甘辛炒め

材料 (3人分)

調理手順

- 豚バラ・・・100g
- こんにゃく・・・300g
- 大根・・・15cm程度
- ★醤油・・・大さじ2
- ★砂糖・・・大さじ2
- ★みりん・・・大さじ2
- ★酒・・・大さじ2
- ★にんにく・・・1片
- 小ねぎ・・・適量

1. こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、大根は5mmのいちょう切りにする。
2. 大根は透明になるまで下茹でした後すくいあげ、同じお湯でこんにゃくも下茹でし臭みをとる。
3. フライパンに油をひき、豚バラを炒める。色が変わったらしっかりと水気をきった大根とこんにゃくを加え、油となじませる。
4. ★の調味料を加えてざっとからめ、蓋をして中火で10分煮る。
5. 蓋を外して強火にし、水分がなくなるまで煮れば完成。

★の調味料は合わせておく

4月のパー

