

# 5月給食だより

令和6年4月26日  
 ゆりがごこども園  
 栄養士 横山知沙

園庭では暖かくなつた風により、鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いだり、柿や栗の木に芽吹いた緑がぐんぐん大きくなっています。

園庭や畑でおいしい野菜や果物が実る日を楽しみにしています。

## ～旬の食材を食べましよう～

給食には、春キャベツ、新玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガスなどのおいしい春の旬の食材が届いています。寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は冬眠状態からの再生をうながす「気付け菜」とも言われています。

✿ グリーンアスパラガス… アスパラギン酸を含んでおり、これは新しい環境での新生活に少し疲れが出てきた体を元気にしてくれます。

✿ 新たまねぎ… ビタミンCが豊富で、免疫システムをサポートして風邪や他の病気に対する抵抗力を高めます。

### 新じゃがを使ったおやつ ～新じゃがで作ると水分も多く、もちりおいしい～

じゃがいももち (子ども3人分) ① じゃがいもは皮をむいて茹でる

- ・新じゃが… 150g
- ・片栗粉… 大さじ2
- ・マーガリン… 30g

② 熱いうちにつぶして片栗粉を混ぜ、1人2つに平らく丸める

③ フライパンでマーガリンを溶かして弱火で両面焼く。

④ ①を鍋に入れ火にかき、とろみがついたら火をとめ、③にかける

- ④
- ・さとう… 10g
  - ・レウヤ… 7g
  - ・水… 25g
  - ・片栗粉… 2g

# 給食献立表 5月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (水)	肉うどん キャリの即席漬 パイン	アトリーヌ	18 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
② (木)	八宝菜 バイクドポテト オレンジ	シュガー パイ	20 (月)	鶏チリソース風 ナムル 粉ふきもち オレンジ	みたらし ポテト
⑦ (火)	カレー パイン 大根とキャリの和風サラダ	グレープ ゼリー	21 (火)	魚のからあげ 野菜サラダ 茹アスパラ バナナ	バナナ サブレ
8 (水)	アスパラとベーコンのクリームパスタ ステーキキャリ オレンジ	バイクド ポテト	22 (水)	フルコギ 塩もみキャリ パイン	そら豆と 果物
9 (木)	ムニエル ごま酢和え じゃがもちの煮付 バナナ	コーン ピラフ	23 (木)	魚のみそ焼 粉ふきもち 小松菜とひじきの和えもの オレンジ	沖縄風 揚げ菓子
10 (金)	野菜入りけんちん汁 シュウガク 茹ストップえんどう パイン	ちんすこう	24 (金)	菊花シュマイ 人参の煮付 キャベツのレモン酢和え バナナ	ヨーグルト 和え
⑪ (土)	焼魚 塩もみキャリ 小松菜の浸し オレンジ	おかし	25 (土)	焼そば かえりのごまがらめ パイン	おかし
13 (月)	焼魚 塩もみキャリ 五目きんぴら オレンジ	マカロニの あべかわ	27 (月)	鶏肉のカレー焼 人参の甘煮 大根とキャリのサラダ オレンジ	ライナー パイ
14 (火)	ひじきの和え 茹キャベツ スパゲティソース パイン	洋風 おこし	28 (火)	牛乳のごまみそ和え 酢のもの 粉ふきもち バナナ	おかし おにぎり
15 (水)	魚のさざれ焼 和風サラダ 茹ストップえんどう バナナ	梅干はん	29 (水)	きのこスパゲティ バイクドポテト パイン	パイン ケーキ
16 (木)	《自家年当持参》	シュガー トースト	30 (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	トロ生 おぼろ汁
17 (金)	ささみのじか 短冊サラダ チーズポテト オレンジ	米粉の がっしり風	31 (金)	いなご煮 茹アスパラ すまじ汁 オレンジ	フルーツ 寒天