

令和6年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	水	豆腐のケチャップ煮 ロースト南瓜 ごぼうの味噌汁 バナナ	わかめおにぎり
2	木	いなりずし 鶏の唐揚げ レタスとトマトのサラダ 若竹汁 オレンジ	かしわもち
7	火	レバーの味噌炒め 春雨の酢の物 中華風かきたま汁 キウイ	カルピスゼリー
8	水	ひじきと凍り豆腐炒め かえり トマト じゃが芋の味噌汁 オレンジ	塩麴入りバナナマフィン
9	木	鮭の照り焼き 野菜のオーロラ和え もやしの味噌汁 生パン	フライドポテト
10	金	お弁当日	ひよこはにげますサブレ
11	土	チャーハン コールスローサラダ わかめスープ キウイ	焼き大福
13	月	チンジャオロース ししゃも トマト キャベツの味噌汁 バナナ	ジャムサンド
14	火	野菜カレー ドレッシングサラダ チーズ 生パン	オレンジフルーツポンチ
15	水	ロールパン 魚のバーベキューソース ひじきの華風和え トマト さっぱりスープ オレンジ	豆乳もち
16	木	豆腐のまり揚げ 茎わかめ炒め そら豆 大根の味噌汁 バナナ	南瓜のカントリークッキー
17	金	ゴロゴロ野菜の卵焼き 胡瓜のしらす和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	小豆蒸しパン
18	土	パン りんごジュース ミニゼリー	
20	月	凍り豆腐のスクランブルエッグ キャベツとちくわのセサミソース きこの味噌汁 生パン	ココアマフィン
21	火	丸パン ハンバーグ いんげんとアスパラのツナマヨ和え コンソメスープ キウイ	バナナヨーグルト
22	水	魚のコーンソースかけ 野菜の納豆和え 玉葱の味噌汁 バナナ	マーラーカオ
23	木	麻婆豆腐 刻み昆布の当座煮 トマト もやしのスープ オレンジ	ごまじゃこトースト
24	金	ユーリンチー 青菜のごま和え 卵入り味噌汁 キウイ	おふラスク
25	土	焼きビーフン オニオンスープ バナナ	和風クラッカーサンド
27	月	魚の煮付け 春キャベツ和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	たこやき
28	火	牛肉といんげんの炒め物 ポテトサラダ トマト入り味噌汁 生パン	ちくわの磯辺揚げ
29	水	豆腐の中華煮 アスパラソテー 南瓜の味噌汁 キウイ	きなこ入り塩ちんすこう
30	木	鮭の塩焼き 大豆炒め カレースープ すいか	ぶどうゼリー
31	金	クロワッサン タンドリーチキン ひじきとチーズのサラダ かきたまスープ オレンジ	ミネラルおにぎり

5月5日 端午の節句

保育園では、5月2日のおやつにかしわもちを食べてお祝いします。柏の葉は、邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。

おすすめレシピ

焼きビーフン (25日)

材料(4人分)

- ・ビーフン…80g
- ・キャベツ…2枚
- ・人参…4分の1本
- ・油…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・豚こま切れ…60g
- ・玉ねぎ…2分の1個
- ・もやし…3分の1袋
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・塩コショウ…少々

作り方

- 1 ビーフンはお湯でゆでて、ざるにあげたら水気をきっておく
- 2 野菜は食べやすい千切りにする
- 3 フライパンに油を敷き、豚肉を炒める
- 4 肉の色が変わったら野菜を炒める
- 5 鶏がらスープの素としょうゆ、塩コショウで味をつける
- 6 1のビーフンを入れ、塩コショウ、しょうゆで味を調える

ビーフンは炒めすぎると切れてしまうので気を付けてください
ピーマンやニラなどを入れると栄養満点！です
是非作ってみてください

「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」はただ「食べます」という意味だけではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

「ごちそう」の”ちそう”は漢字で”馳走”と書き、「馳せ走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

