



# 5月 給食だより

【今月の目標】

野菜作りをとおして  
成長を知りましょう

2020年4月28日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	こいのぼりオムライス エビフライ スティック胡瓜 ミニトマト 星麩のスープ	牛乳 動物ビスケット	ミルク 鯉ボーロ 一口ゼリー	クッキー
2	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	お茶 クッキー	お茶 よもぎぼた餅	まがりせんべい
8	金	麩入りすき焼き風煮 胡瓜の中華和え コーン入りかき卵スープ	お茶 ビスケット	ミルク クリームサンドせんべい	ビスケット
9	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 クッキー	お茶 揚げせんべい	
11	月	麺の日 カレーうどん 枝豆 フルーツミックス	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 紫いもチップス	Ca せんべい
12	火	ポークビーンズ ひじき入り餃子 ほうれん草の胡麻和え	牛乳 お米ボーロ	ミルク 人参蒸しパン	こつぶっこ
13	水	プレーンオムレツ のり塩粉ふき芋 胡瓜の酢の物 マカロニスープ ふりかけ	牛乳 Ca せんべい	ミルク 野菜せんべい	白い風船
14	木	若鶏の唐揚げ 炒めビーフン 枝豆 卵豆腐のすまし汁	牛乳 お子様えびせん	お茶 ヨーグルト	ビスケット
15	金	ハヤシシチュー ブロッコリーのドレッシングかけ みかん缶添え	牛乳 ビスケット	ミルク ぱりんこ	黄粉せんべい
16	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 お子様せんべい	お茶 ビスコ	
18	月	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めてあげて下さい)	牛乳 ミニクッキー	ミルク 黒ゴマサブレ	塩せんべい
19	火	ウインナー入り野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 ソフト小魚せん	ミルク 甘醤油せんべい	ウエハース
20	水	鮭の塩焼き しらたきと人参のきんぴら スティック胡瓜 味付け海苔 じゃが芋の味噌汁	牛乳 卵せんべい	ミルク ビスケットボーロ	まがりせんべい
21	木	手作りカレーコロッケ キャベツとコーンのソテー スライスチーズ もずくスープ	牛乳 Ca あられ	ミルク 甘夏ゼリー	黄粉せんべい
22	金	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き 高野豆腐と人参の煮付け にゅう麺汁	牛乳 クリームせんべい	ミルク Ca せんべい	クッキー
23	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 ウエハース	お茶 プチクッキー	
25	月	肉団子入りチャプスイ だし巻き卵 スティック胡瓜 一口ゼリー	牛乳 オレンジゼリー	ミルク 揚げせんべい	ビスケット
26	火	あっさり炒飯 ポテトとお米のささみカツ トマト えのきのスープ メロン	牛乳 お子様せんべい	ミルク チーズケーキ	えびせん
27	水	じゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根と野菜のナムル 煮干しの甘露煮 花麩の味噌汁	牛乳 きな粉ウエハース	ミルク 醤油せんべい	ぱりんこ
28	木	豆腐入り鶏のつくね煮 オクラと人参のおかか和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 一口醤油せん	ミルク プチクッキー	ぼたぼた焼き
29	金	鯖の味噌煮 揚げ入り小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 星麩のすまし汁	牛乳 乗り物ビスケット	ミルク きな粉おにぎり	Ca せんべい
30	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参ください)	お茶 ビスケットボーロ	お茶 醤油せんべい	

食育活動 ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います

7日 子供たちが散歩でもぎを摘み、春を見つけに出かける予定です  
おやつにはきな粉をまぶしたぼた餅をいただきます

29日 きな粉おにぎり作り (さくら・うめ・ひまわり組)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・富山・石川・福井・  
長野・岐阜・茨城・静岡・愛知・  
兵庫・徳島・高知・長崎・熊本・  
フィリピン・アメリカ



# 手作りおやつレシピ



こども園で作っている手作りおやつのレシピを紹介します。  
是非お家でお子様と一緒に作ってみて下さい。

## 《カルシウムラスク》

〈材料〉

- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 大1
- ・しらす 10g
- ・青のり 1g
- ・粉チーズ 5g
- ・ゴマ 3g

〈作り方〉

- ①ボールに材料をすべて入れて混ぜる
- ②食パンに塗る
- ③トースターで焼く



しらす・粉チーズにはカルシウム、青のりにはヨウ素・ビタミンB12、ゴマにはセサミンなどが多く含まれています。  
材料を混ぜてパンに塗るだけの手軽さでしっかりと栄養がとれ、朝食にもおすすめです。

## 《人参蒸しパン》

〈材料〉(約8個分)

- ・人参 75g
- ・レーズン 30g
- ・砂糖 20g
- ・牛乳(水) 100cc
- ・ホットケーキmix 150g

〈作り方〉

- ①生の人参をすりおろす
- ②ボールに材料をすべて入れて混ぜ合わせる
- ③シリコンカップやお弁当のカップに7分目ほど入れる
- ④全体にふんわりとラップをかけて電子レンジに入れる  
600w 3分(爪楊枝を刺して生地が付くようなら10秒ずつ足す)
- ⑤生地が付かなくなったら出来上がり



人参にはビタミンAやカロテンが多く含まれており、免疫力を活性化し、風邪などを予防する効果があります。

## 黒ゴマサブレ

〈材料〉(約16枚)

- ・おからパウダー 大4
- ・薄力粉 80g
- ・黒ゴマ 大2
- ・砂糖 大4
- ・油 大4
- ・牛乳(水) 大2

〈作り方〉

- ①オーブンを180℃に予熱しておきます
- ②保存袋に、材料を順に入れ、手で揉みながらひとまとまりにします
- ③袋の口を一部分開けて空気を逃がしながら、袋の隅々までいっぱい生地を伸ばします
- ④袋をハサミで切り開きます
- ⑤クッキングシートをかぶせ、シートごと裏返します
- ⑥生地を16等分に切り分けます
- ⑦180℃のオーブンで13分焼きます



ゴマに含まれるセサミンには強い抗酸化力を持ち、体内の酸化を防ぎます。

※ボウルでも作ることができます。その際、手で成形をしたり、型で抜いたりアレンジができます。

## 旬の食材

### よもぎ



日本のいたるところに自生しているので手に入りやすいですが、食べることができるのは柔らかい春の新芽です。ゆでてあく抜きをした

ものを餅米や上新粉と混ぜ、団子などにするのが一般的ですが、おひたしや天ぷらにしても食べられます。独特の香りと様々な効能があり、お灸のもぐさや漢方の生薬としても使われています。

おうちで  
チャレンジ

## 食卓には4つのお皿を

食事の基本は、主食・汁・主菜・副菜の4つのお皿があることです。ごはんを主にした主食、おみそ汁などの汁物、ここに肉や魚などのたんぱく質がとれる主菜、野菜を中心とした副菜があれば、バランスのよいものになります。副菜には旬の野菜を添えられるといいですね。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもあります。

