

# 5月の献立

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

# おしらせ

家庭でできる簡単料理！ 野菜たっぷり！  
20分でできる！ひとつの鍋で作ってみよう！

日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ (午後)	3歳未満児 (午前)
1	水		天皇即位の日		
2	木		国民の休日		
3	金		憲法記念日		
4	土		みどりの日		
5	日		こどもの日		
6	月		振替休日		
7	火		煮込みうどん、きんぴらごぼう、10gチーズ	ミニドレ、あられ	いちご、うすやきせんべい
8	水	花まつり	ちらし寿司、えびフライ、レタス、いちご、ゼリー	醤油せんべい、かとりマム	ビスケット
9	木	なかよし広場(誓)	ポークピンス、ごま酢キャベツ、ゆで卵	ぱりんこ、ヨーグルト	ミニゼリー、白い風船
10	金		筑前煮(大根入り)、マカロニサラダ	胚芽ビス、あられ	揚げ一番、オレンジ
11	土	なかよし広場(中)	揚げ一番、ホームパイ、野菜ジュース(誓) 手作りおやつ(中)		
12	日				
13	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、かき玉汁(ねぎ)、ミニトマト(1個)	揚げ一番、ゼリー	きなこせんべい、バナナ
14	火	遠足			
15	水		ミートスパゲティ、わかめスープ、チーズ(棒)	ふかしいも	いちご、豆乳ウエハース
16	木		肉じゃが、わかめの酢の物、ミニトマト(1個)	あられ、ハーベスト	チョコイス、ミニゼリー
17	金		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(わかめ)	バナナ、チーズおかき	星食べよ、ハイハイン
18	土	おじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ会	スティックパン、牛乳、ハピター		
19	日	日曜子育て交流広場			
20	月	西別院参拝(5歳)	ホトとコソのシロ煮、にんじんの和風サラダ、野菜とウイナのスープ	グレープフルーツ、えびかきもち	リッツ、きなこせんべい
21	火		カレーシチュー、ひじきサラダ	オレンジ、あられ	塩せんべい、プレッツェル
22	水		シュウマイ、小松菜と卵の炒め、わかめスープ	ハーベスト、うすやき	ミレーフライ、バナナ
23	木	なかよし広場(中)	焼きそば、コーン卵スープ、スティックきゅうり	ヨーグルト、のりあられ	ソフトせんべい、オレンジ
24	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、マカロニサラダ、果物、おかし	ゼリー、ロングサラダ	
25	土	なかよし広場(誓)	手作りおやつ(誓) 揚げ一番、ホームパイ、野菜ジュース(中)		
26	日				
27	月		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	おにぎり(わかめ)	オレンジ、塩せんべい
28	火		ビーフンスープ、切り干し大根の含め煮	オレンジ、ぱりんこ	白い風船、バナナ
29	水		焼き魚(鮭)、五目とえ、みそ汁(じゃがいも・豆腐)	オムレット、牛乳	ビス、うすやきせんべい
30	木		鶏肉のすき焼き風煮物、スパゲティサラダ	揚げ一番、バナナ	ハイハイン
31	金		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜サラダ	ゼリー、まがりせんべい	りんご、白い風船

## ポークピンス

【材料】4人分

- 豚肉……………150g
- 大豆……………1/3カップ
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1/2本
- グリーンピース……………大さじ1
- 油……………大さじ1
- トマトピューレ……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1½
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2

【作り方】

- 大豆は前の晩に水につけ、翌日やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら1~2分でやわらかくなる。また、水煮缶を使ってもよい)。
- 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- グリーンピースはさやからはずし、塩少々(分量外)を入れてゆで、水にとって少しつけておく。
- 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、やわらかくなったら①を入れ、調味料を加えて煮込む。
- できあがりに③を飾る。

5月



♥豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。  
♥豆の種類はいろいろあります。ちょっと甘めのうずら豆を使ってもできます。週に1~2回は使いたい食品です。  
♥豆類の料理では、箸使いを教えましょう。箸でつまめるようになると、「上手になったね」とほめてあげます。

## 春野菜のみそ汁

【材料】幼児1人分

- 新じゃがいも……………30g
- 新キャベツ……………20g
- 新にんじん……………5g
- みそ……………適宜
- 煮干し……………適宜

【作り方】

- じゃがいもは薄皮をこそげ、ひと口大に切る。
- キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- だしは、水につけておいた煮干しを火にかけ、沸騰したら中火にして10分くらい煮出す。
- ①②に③を入れやわらかくなったらみそで味をつける。

5月



♥さやえんどうやグリーンアスパラなど季節の旬の野菜を青味に添えてもよいですね。  
♥春野菜には、血液浄化・整腸・免疫効果作用があります。

※午前のおやつには、牛乳がつかます。  
※午後のおやつには、ミルク・煮干し。

