



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2023.5.1

新緑の5月。緑の木々の中をこいのぼりが青空におよいで風になびき、綺麗ですね。色が鮮やかなグリーンピースやそら豆や春野菜の美味しい季節です。給食でも豆類や春野菜をたくさん提供します。



誕生会献立紹介

・たけのこごはん

たけのこはこどもの日によく食べられる食材の一つです。

たけのこは生命力が強く、天に向かってすくすく成長することから「まっすぐ健やかに育てほしい」という願いを込めてこどもの日に食べられるようになったと言われています。

・肉団子の甘酢あんかけ

・和風ドレッシングサラダ

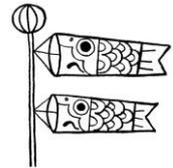
・オニオンスープ

給食室から折り紙兜の旗をプレゼントします。楽しみにしてくださいね。

おやつ

・こいのぼり蒸しパン

(いちごをウロコに見立てて飾ります)



お弁当におすすめ 簡単レシピ

主食

(梅しそ昆布おにぎり)

ゆかりおにぎりの上にこんぶの佃煮をのせるだけ。

主菜

(鶏もも肉のマヨポン炒め)

鶏もも肉・・・200gに小麦粉をまぶす

タレ・・・マヨネーズ大さじ1とポン酢大さじ2を混ぜ合わせる

・小麦粉をまぶした鶏肉をフライパンで焼きタレを絡めて焼いたら完成。にんにくや玉ねぎを入れても美味しいです。

副菜

(ブロッコリーのナムル)

ブロッコリー1株を房に分け塩ゆでし、しゅうゆ小さじ1とごま油大さじ2を和えるだけで出来上がり。



☆5月25日は遠足です。お弁当の準備をお願い致します。なお離乳食は給食があります。