



進級して1か月がたちました。子どもたちは、環境の変化にもすっかり慣れ、園生活を楽しくしています。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっと癖があり、苦手な子どもも多いですが、保育園でも旬の美味しさを味わってもらいたいと思い、給食でグリーンピースごはんを提供します♪森のほいくえんのグリーンピースごはんは、緑色がきれいでシワがないぷっくりな豆に仕上げます♪ポイントは、グリーンピースを塩茹でした後に、豆が完全に冷めるまで茹で汁から出さないこと!!ゆっくり時間をかけて冷ますことでシワになりませんよ。炊く時に茹で汁を入れることで豆の風味もあり、美味しく出来上がります♪

令和 4年 5月

献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
2	月		🍱 お弁当の日 🍱		
6	金	大豆入りカレーライス (七分づき)	マカロニサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	お菓子	フライドおさつ 牛乳
7	土	発芽玄米ごはん	煮魚 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	黒ごまクッキー スキムミルク
9	月	ロールパン	スパゲッティナポリタン きゃべつのサラダ わかめスープ 果物 (キウイ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
10	火	発芽玄米ごはん	鮭のフライ ウィンナーと野菜のタルタルサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	のりチーズトースト 牛乳
11	水	炒り玄米ごはん	麻婆豆腐 伴三絲 ワンタンスープ 果物 (バナナ)	食べるいりこ	マドレーヌ スキムミルク
12	木	発芽玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 きゅうりのごま風味 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	ゴロゴロみかんミルク
13	金	炒り玄米ごはん	白身魚の香草パン粉焼き 南瓜の煮物 きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	のり塩バター芋もち 牛乳
14	土	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き ひじきと豆の煮物 ほうれん草のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	マカロニあべかわ スキムミルク
16	月	発芽玄米ごはん	豚肉ときゃべつのみそ炒め もやしとにらの和え物 すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	ヨーグルト和え
17	火	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ きゅうりのしらす和え じゃが芋のみそ汁 (バナナ)	みかん観	レーズンソフトクッキー 牛乳
18	水	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゃべつのみそドレサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ハムマヨパン スキムミルク
19	木	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	パイ缶	じゃこ大豆 ココア
20	金	グリーンピースごはん (発芽玄米)	チーズハンバーグ ハイクドポテト きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ) 《お誕生日会行事食》	スキムミルク	いちごの蒸しパン 牛乳
21	土	発芽玄米ごはん	鮭のムニエル ポテトサラダ かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
23	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 切干大根と糸昆布の煮物 きゃべつのみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	バナナドーナツ 牛乳
24	火	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん きゅうりのポリポリ 果物 (オレンジ)	スキムミルク	チーズケーキ 牛乳
25	水	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ナムル すり身のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	豆乳葛もち風 スキムミルク
26	木	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ じゃこサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	ロールパン	ココア蒸しパン 牛乳
27	金	炒り玄米ごはん	チキンカツ ひじき入りほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	カレー卵トースト スキムミルク
28	土		🎉 ちんどうかい 🎉		
30	月	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ 磯辺ポテト 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	サーターアンダギー 牛乳
31	火	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き 鉄分たっぷりツナサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	チーズスコーン スキムミルク



シワなしぷっくり 森のほいくえんの グリーンピースごはん

しょっきをたたくもとう!

おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃわんのそこをささる

×

ひっかける しただけもつ うえをもつ

よくかんでたべよう

1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

材料

- ・グリーンピース 80~100g (正味)
- ・塩 小さじ1/2
- ・お米 2合
- ・塩 小さじ1/2
- ・出し昆布 5cm1枚

作り方

- ①お米を洗ってザルにあげておく。
- ②鍋でグリーンピースを好みの硬さに塩茹でする。(4~5分目安)
- ③鍋を火から下ろし、そのまま茹で汁の中で冷ます。
- ④③が冷めたら、炊飯器にお米と豆の茹で汁200ml入れ、足りない分量は水を足し、昆布、塩を加えて炊く。豆は残りの茹で汁につけたままにしておく。
- ⑤炊き上がったら昆布を取り出し、豆の水分を切り、豆が潰れないように優しく混ぜ合わせて完成♪