

平成21年



5月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1) 30日の日お祝ハメニ ちらし寿司 あさりのバター炒め 法蓮草の磯和え フルーツ 若竹汁	2) 中華丼 フルーツ 牛乳
4) みどりの日	5) こどもの日	6) 振替休日	7) ごはん ぎせい豆腐 長芋とゆめめしの煮物 法蓮草のナムル みそ汁	8) ごはん 魚の梅煮 さつま芋入りかき揚げ Toriチキ根とひじきの煮物・みそ汁	9) 醤油ラーメン フルーツ 牛乳
11) 桜餅実演 ごはん おから団子 法蓮草のごま和え じゃが芋の煮ころか シ・中華スープ 桜餅	12) ごはん 塩漬青 竹の子の炊き合炊 和風サラダ みそ汁	13) 牛肉うどん 新じゃがのバター煮 じゃばらの和え物 フルーツ	14) 子どもパン チキンソテー・レタス マカロニのチーズいた め コーンスープ	15) ごはん 魚の空揚げ・ト汁 人参のそぼろ煮 法蓮草の磯和え 野菜スープ	16) 公園保育 クリーム ロールパン 牛乳
18) ごはん 豚肉と野菜の煮物 じゃばらのじゃこ和え トマトサラダ 野菜スープ	19) えんどうごはん 煮魚 小松菜ソテー じゃが芋の煮物 みそ汁	20) 塩ラーメン ★鶏肉の空揚げ ひじきのいり煮 乱切りきゅうり	21) ほし組合箱 弁当	22) ほし組合箱 ごはん 魚の照焼き 大豆のかき揚げ 野菜のごま和え みそ汁	23) ランチ おにぎり みそ汁 牛乳
25) ごはん 豆腐のゆかり揚げ みそ肉じゃが 酢の物・清汁 チーズビスケット	26) 茶めし(副かけ付) 干物 拌三和え 昆布の煮物 みそ汁	27) 焼きそば 空揚げの煮物 野菜ナムル 中華スープ	28) ごはん 枝風焼・ト汁 アスパラの梅肉和え じゃが芋の煮メ みそ汁	29) ごはん 魚の香味焼き 金平牛蒡 野菜ソテー みそ汁	30) そぼろごはん フルーツ 牛乳
	シヤムサンド	抹茶入りロールパン	マカロニの卵バシ	フルーツヨーグルト	

※者都合により、献立、おやつに変更があります



いよいよ5月に入り、大型連休も目前です。遠出を有る家庭、弁当持ちで出かける家庭と過ごす方は各々でしょう。先月の25日(土)に、弁当作りの実習を行いました。その中で『5味・5色・5法』という事についての質問がありました。その他にも弁当を作る為に考えなければならぬポイントがあります。参加して頂いた方については、説明しながら、弁当を話して頂きます。とてもきれいに、おっしゃりにできました。弁当作りは簡単に言えば、(1)各々に見合ったサイズの弁当箱を選ぶこと(2)おかめゆかに詰めること(3)主食が3:主菜が1:副菜が2となるようにする(4)同じ調理法は入れない(5)おっしゃりにきれいに入れる。この5つがポイントです。そのエに大切なことが「5味・5色・5法」です。これは日本料理のコツなのです。

- ・5味…… 甘い・辛い・酢っぱい・塩辛い・苦い
 - ・5色…… 赤・黄・青(緑)・白・黒(茶)
 - ・5法…… 生・焼く・煮る・蒸す・揚げ
- これらを守ることによって、味に変化が出て、おいしい弁当ができます。そして、これからはたんぱく質と暑くなって来ます。衛生面に気をつけて安全な弁当を作ってお出かけ下さい。そして、子どものお弁当を作ります。

ごはん又はパン(主食)全体の1/2量	肉・卵・魚大豆類	おからの1/2量
	野菜等のおかず	(弁当の大きさも考えて)おからの1/2量

★5月生まれの子は1名です。いろいろ考えた末に答えてくれました。
・石富かなん
・鶏肉の空揚げ

ありがとうございます
わけぎ・高菜
筍
給食に使わせて頂きました