


5月 むつみキッチン

新年度が始まり一ヶ月が経ちました。一つ年齢が上がり、新しい先生に、新しく友だちを迎えたクラスなど…初めてだらけだった日々や環境に調理室に届いていた泣き声も少しずつ楽しそうな声に変ってきました。

「自分も我が子もよく頑張った!!」の気持ちで、ちょっとしたご褒美  もいいですね。(ちなみに私(祝)は、台湾茶と台湾スイーツを自分にプレゼントしました。

と、ということで…自分と家族を労われる簡単な疲労回復食材を使ったレシピをご紹介しますと思います。


疲れの症状別、疲労回復レシピ

☆豚のチーズ巻き

肉体疲労に豚の力  ご飯もお酒も!!万能選手!!


材料		作り方
豚薄切り肉	20枚くらい(250g)	①チーズ1/2枚をロール状にし、豚肉で縦方向に包む。そのあと横方向に巻く。
スライスチーズ	5~7枚	②出来上がったものに片栗粉大さじ1をまぶす。
片栗粉	大さじ1	③サラダ油で焼く。全面がこんがりとしてきたらタレ(砂糖、みりん、酒、醤油各大さじ1、にんにく、生姜各チューブ3cm)を絡め、少し煮詰める。
砂糖、みりん	大さじ1	
酒、醤油	大さじ1	
生姜、にんにく	チューブ3cmくらい	
こしょう、ねぎ、大葉など	お好みで	5~7枚

☆ロースト人参

慢性疲労、精神疲労に野菜の力  オープンにお任せ!!ほったらかしレシピ

材料		作り方
人参	お好みの量	①人参の下手を切り落とす。
ちょっといい塩	一つまみ(食卓塩でOK)	②皮を剥かずに縦に4等分にする。
オリーブ油	大さじ2~	③切った人参をクッキングシートを敷いたオープン皿に乗せ、上からオリーブ油大さじ2、粉チーズをかける。
粉チーズ	たっぷりとお好みで	④オープン200℃余熱ありで20分加熱する。
粒マスタード	大さじ2	⑤出来上がった④にマヨネーズ大さじ、粒マスタード大さじ2(予め混ぜておくと◎)をかける。
マヨネーズ	大さじ1	※粒マスタードに辛みはそんなにありませんが、子どもはケチャップなどに変えてもいいと思います。
黒こしょう	お好みで	

☆山芋のはちみつ梅キムチ、カリフラワーのオープン焼き

季節的な疲労(夏バテなど)にネバネバとスパイスの力  ご飯のお供、弁当の隙間に!!副菜レシピ

材料:山芋の梅はちみつキムチ		作り方
山芋	200g	①ビニール袋等に皮を剥いた山芋を入れ、ビンの底などで上からたたき砕く。青ねぎは3cmくらいの長さに切る。
はちみつ梅	2個	②叩いた梅、はちみつ、キムチ鍋の素を①に入れ、揉む。
青ねぎ	5本くらい	③冷蔵庫で冷やす。器に盛る時にかつお節をかける。
はちみつ	小さじ2~	※オクラ、ごま油などの足しても◎子どもはすし酢などに変えると食べやすいと思います。
キムチ鍋の素	大さじ2	
かつお節	お好みで	

材料:カリフラワーのオープン焼き

材料		作り方
カリフラワー	お好みの量	①人参ローストと同じ要領です。
塩	一つまみ	カリフラワーを一口大に切り、オリーブ油とマヨネーズ、クミンパウダーを和えてクッキングシート+オープン皿に乗せる塩をかける。
マヨネーズ	大さじ1	②200℃余熱ありでオープン加熱。
クミンパウダー	小さじ1/2~	
オリーブ油	大さじ2	

2023年度5月献立表☆

住吉むつみ保育園

1日 (月)	朝食	ごはん トンテキ風炒め 筑前煮 南瓜サラダ もずくのみそ汁 オレンジ	米 豚肉、にんにく、ウスターソース、醤油、みりん、三温糖、酒、塩、コショウ れんこん、ごぼう、人参、鶏肉、板こんにやく、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 南瓜、さつまいも、青のり、マヨネーズ、醤油、塩 もずく、絹豆腐、しめじ、大根、人参、味噌、かつお昆布出汁	15日 (月)	朝食	ごはん トンテキ風炒め 筑前煮 南瓜サラダ もずくのみそ汁 バナナ	米 豚肉、にんにく、ウスターソース、醤油、みりん、三温糖、酒、塩、コショウ れんこん、ごぼう、人参、鶏肉、板こんにやく、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 南瓜、さつまいも、青のり、マヨネーズ、醤油、塩 もずく、絹豆腐、しめじ、大根、人参、味噌、かつお昆布出汁	25日 (木)	朝食	ごはん 糖のごま焼き 切り昆布の煮物 ツナじゃが炒め 大根のすまし汁 バナナ	糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
	おやつ	キャラメルクッキー	キャラメルシガー、小麦粉、バター		おやつ	黒ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、黒ごま		おやつ	グラマクッキー	グラム、小麦粉、バター、砂糖、塩
2日 (火)	朝食	肉味噌ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のなめ苜和え 鮭のすまし汁 バナナ	米、豚肉、卵、白ねぎ、青ねぎ、生姜、味噌、三温糖、みりん、酒、塩、コショウ 鮭、塩、酒 チンゲン菜、きゅうり、人参、もやし、なめ苜、かつお節、醤油、三温糖、塩 おつゆ鮭、ほうれん草、白菜、人参、しめじ、醤油、塩、みりん、かつお昆布出汁	16日 (火)	朝食	肉味噌ご飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のなめ苜和え 鮭のすまし汁 オレンジ	米、豚肉、卵、白ねぎ、青ねぎ、生姜、味噌、三温糖、みりん、酒、塩、コショウ 鮭、塩、酒 チンゲン菜、きゅうり、人参、もやし、なめ苜、かつお節、醤油、三温糖、塩 おつゆ鮭、ほうれん草、白菜、人参、しめじ、醤油、塩、みりん、かつお昆布出汁	26日 (金)	朝食	チキンカレー 玉子サラダ 添え野菜 オレンジ	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、水煮大豆、しめじ、マッシュルーム、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、カールウ 卵、ブロッコリー、カリフラワー、えび、マヨネーズ、塩、コショウ さつまいも、トマト
	おやつ	バナナケーキ	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バター、塩、バナナ		おやつ	サイダーゼリー	サイダー、アガー、砂糖、みかん缶、黄桃缶		おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、アガー、砂糖、みかん缶、アロエ
6日 (土)	朝食	ツナマヨパン いちごツイストパン コーンスープ バナナ	小麦粉、卵、ツナ缶、マヨネーズ、卵、砂糖、マーガリン、乳等を主原料とする食品、パン酵母、食塩、加工でんぷん、香料、乳化剤、増粘多糖類、ビタミンC、着色料(紅麹)、リン酸Ca 糖粒コーンスープの素	17日 (水)	朝食	ごはん ブルコギ風 切り干し大根の中華煮 ひじきのゆかり和え 玉子スープ バナナ	米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ、にんにく、生姜、酒、三温糖、ごま油、甜面醬、醤油 切り昆布、人参、しらたき、鶏肉、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、みりん、ごま油 ひじき、きゅうり、貝割れ大根、コーン缶、ゆかり、三温糖、酢 カットわかめ、卵、えのき、レタス、鶏ガラ	27日 (土)	朝食	ピエコンソメスープ バナナ	人参、玉ねぎ、白菜、コーン缶、しめじ、じゃが芋、ピーフコンソメ
	おやつ	ヨーグルト	ダノンヨーグルトバニラ風味		おやつ	ごまペーパーパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ベーコン、マヨネーズ、炒りごま		おやつ	チーズケーキトースト	食パン、ヨーグルト、砂糖、ピザチーズ、レモン果汁
8日 (月)	朝食	牛肉の洋風炒め 中華玉子焼き 白菜の塩昆布マヨ和え ポトフスープ オレンジ	牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、ケチャップ、バター、塩、コショウ、ウスターソース 卵、豆腐、ニラ、桜えび、鶏ガラ、塩、コショウ 白菜、ハム、人参、塩昆布、マヨネーズ、塩、コショウ ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ	18日 (木)	朝食	ピラフ チキンチャップ オムレツ ブロッコリーのマヨサラダ ピーマンチュー オレンジ	米、ベーコン、人参、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、バター、塩、コショウ 鶏肉、にんにく、片栗粉、三温糖、醤油、ケチャップ、塩、コショウ、酒 卵、ツナ缶、コーン缶、ピザ用チーズ、コンソメ、牛乳、塩、コショウ しらす、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、めんつゆ 牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、水煮大豆、キャベツ、ピーフシチュールウ	30日 (火)	朝食	ごはん ブルコギ風 切り干し大根の中華煮 ひじきのゆかり和え 玉子スープ オレンジ	米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、ニラ、にんにく、生姜、酒、三温糖、ごま油、甜面醬、醤油 切り昆布、人参、しらたき、鶏肉、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、みりん、ごま油 ひじき、きゅうり、貝割れ大根、コーン缶、ゆかり、三温糖、酢 カットわかめ、卵、えのき、レタス、鶏ガラ
	おやつ	ココアパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ココアパウダー、練乳		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ		おやつ	手箱みさつま芋	さつま芋
9日 (火)	朝食	ごはん 鯛のニラだれ 豆腐のかにかまあん レタスのスタミナサラダ 小松菜スープ バナナ	米 鯛、ニラ、にんにく、醤油、三温糖、鶏ガラ、片栗粉、酒 絹豆腐、チンゲン菜、カニカマ、鶏ガラ、醤油、片栗粉 レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、牛肉、ブロッコリー、醤油、三温糖、酢 鶏肉、人参、小松菜、大根、しめじ、鶏ガラ	19日 (金)	朝食	パン 鯛の香味焼き マカロニサラダ トマトときゅうりのしそマリネ ミルクスープ バナナ	ロールパン 糖、塩、酒、三温糖、醤油、みりん、にんにく、バゼリ粉 マカロニ、ウインナー、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、塩、コショウ トマト、きゅうり、大葉、レタス、カリフラワー、白いりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、牛乳、コンソメ	31日 (水)	朝食	ごはん 鯛の照りマヨ焼き 厚揚げのおかか和え 海藻サラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	糖、酒、三温糖、醤油、みりん、にんにく、バゼリ粉 マカロニ、ウインナー、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、塩、コショウ トマト、きゅうり、大葉、レタス、カリフラワー、白いりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、牛乳、コンソメ
	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、塩、青のり		おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト、いちごジャム、砂糖、みかん缶、白桃缶		おやつ	抹茶クッキー	抹茶、バター、砂糖、小麦粉、塩
10日 (水)	朝食	ごはん 豚のおろしポン酢炒め 高野豆腐の玉子とじ しらたきの白和え 玉ねぎみそ汁 オレンジ	米 豚肉、大根、ポン酢、三温糖、塩、コショウ 高野豆腐、人参、白菜、醤油、三温糖、かつお出汁 しらたき、ほうれん草、人参、糸豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖 玉ねぎ、油揚げ、じゃがいも、もやし、青ねぎ、味噌、かつお昆布出汁	20日 (土)	朝食	衣笠丼 トマトの浅漬け風 鶏肉のみそ焼き わかめのすまし汁 オレンジ	米、油揚げ、玉子、厚焼きかまぼこ、玉ねぎ、青ねぎ、三温糖、みりん、酒、塩、醤油、片栗粉 トマト、胡瓜、梅昆布茶、酢、出汁つゆ、ごま、三温糖 鶏肉、味噌、マヨネーズ、醤油、三温糖、塩、酒 白菜、大根、人参、わかめ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	22日 (月)	朝食	ごはん 鯛のこま焼き 切り昆布の煮物 ツナじゃが炒め 大根のすまし汁 バナナ	米 糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
	おやつ	ナポリタン	スパゲッティ、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、コショウ		おやつ	ショアークリームコップ	ロールパン、マーガリン、ショートニング、ホイップクリーム、グラニュー糖、塩		おやつ	メープルケーキ	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バター、塩、メープルシロップ
11日 (木)	朝食	ごはん 糖のごま焼き 切り昆布の煮物 ツナじゃが炒め 大根のすまし汁 バナナ	米 糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁	23日 (火)	朝食	ごはん 鯛のニラだれ 豆腐のかにかまあん レタスのスタミナサラダ 小松菜スープ バナナ	米 鯛、ニラ、にんにく、醤油、三温糖、鶏ガラ、片栗粉、酒 絹豆腐、チンゲン菜、カニカマ、鶏ガラ、醤油、片栗粉 レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、牛肉、ブロッコリー、醤油、三温糖、酢 鶏肉、人参、小松菜、大根、しめじ、鶏ガラ	24日 (水)	朝食	ごはん 鯛のおろしポン酢炒め 高野豆腐の玉子とじ しらたきの白和え 玉ねぎみそ汁 オレンジ	米 糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
	おやつ	シリアルクイスビー	コーンフレーク、マヨネーズ、バター		おやつ	りんごケーキ	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バター、塩、りんごジャム		おやつ	いちごパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、毎粒ジャム
12日 (金)	朝食	チキンカレー 玉子サラダ 添え野菜 オレンジ	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、水煮大豆、しめじ、マッシュルーム、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、カールウ 卵、ブロッコリー、カリフラワー、えび、マヨネーズ、塩、コショウ さつまいも、トマト	24日 (水)	朝食	ごはん 鯛のニラだれ 豆腐のかにかまあん レタスのスタミナサラダ 小松菜スープ バナナ	米 鯛、ニラ、にんにく、醤油、三温糖、鶏ガラ、片栗粉、酒 絹豆腐、チンゲン菜、カニカマ、鶏ガラ、醤油、片栗粉 レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、牛肉、ブロッコリー、醤油、三温糖、酢 鶏肉、人参、小松菜、大根、しめじ、鶏ガラ	25日 (木)	朝食	ごはん 糖のごま焼き 切り昆布の煮物 ツナじゃが炒め 大根のすまし汁 バナナ	糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
	おやつ	プリン	卵、牛乳、生クリーム、砂糖		おやつ	コーン煮パン	コーン缶、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、砂糖、塩		おやつ	メープルケーキ	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バター、塩、メープルシロップ
18日 (土)	朝食	玉ねぎ豚丼 ブロッコリーのガーリックマヨ炒め トマトサラダ 野菜スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、砂糖、醤油、酢、ごま油 ブロッコリー、椎茸、えび、卵、にんにく、マヨネーズ、塩、こしょう トマト、胡瓜、塩昆布、ごま油、醤油 人参、キャベツ、マッシュルーム、エリンギ、ベーコン、コンソメ	24日 (水)	朝食	ごはん 豚のおろしポン酢炒め 高野豆腐の玉子とじ しらたきの白和え 玉ねぎみそ汁 オレンジ	米 豚肉、大根、ポン酢、三温糖、塩、コショウ 高野豆腐、人参、白菜、醤油、三温糖、かつお出汁 しらたき、ほうれん草、人参、糸豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖 玉ねぎ、油揚げ、じゃがいも、もやし、青ねぎ、味噌、かつお昆布出汁	25日 (木)	朝食	ごはん 糖のごま焼き 切り昆布の煮物 ツナじゃが炒め 大根のすまし汁 バナナ	糖、酒、塩、みりん、三温糖、醤油、白いりごま 豚肉、人参、水煮大豆、油揚げ、切り昆布、醤油、みりん、三温糖、かつお出汁 じゃがいも、さつまいも、ツナ缶、玉ねぎ、醤油、三温糖 大根、わかめ、かまぼこ、えのき、白菜、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
	おやつ	あんバターサンド	ロールパン、粒あん、バター		おやつ	いちごパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、毎粒ジャム		おやつ	メープルケーキ	砂糖、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バター、塩、メープルシロップ

※おやつには毎回、牛乳がつかます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

♡お誕生会メニュー♡

5月18日(木)

ピラフ
チキンチャップ オムレツ
ブロッコリーのマヨサラダ
ピーマンチュー
オレンジ

