

# むつみキッチン

入園・進級から1か月が経ち、新しい環境での給食にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。気候も一気に暖かくなりました。5月は、新じゃがいも・新玉ねぎ・新ごぼう・たけのこ・アスパラ・グリーンピースなどが美味しい季節です。旬の食材は、美味しいのはもちろんのこと、栄養価も高く、その時期に体が必要とするものを豊富に含んでいます。疲れが出てきて、体調を崩しやすいこの時期は、旬の食材を美味しく頂き、生活リズムを整えて、体調管理に気をつけたいですね。

## ☆旬の食材でLet'sお家クッキング☆



どんなにおいがするかな？

中は何色だろう？

茶色い玉ねぎだけじゃないんだよ～

～新玉ねぎの皮剥き～



～グリーンピースのさや剥き～



中には何が入ってるかな？

どうやって食べよう？

上手に指先使えるかな？



野菜の皮剥きは、特別な準備いらずでお手伝いピタリ!!  
クッキングは子どもたちにとって、新しい発見がいっぱい詰まっています。  
グリーンピースのさや剥きは楽しいですよ。楽しみながら食への関心が大きくなってくれると嬉しいですね。  
大型連休や、週末のおうち時間にいかがでしょうか。

# 2024年 5月 献立表

1日 (水)	昼食	ごはん 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 里芋のみそ汁 バナナ	米 鶏肉、マーレードジャム、酒、醤油、片栗粉 マカロニ、アスパラ、玉ねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、塩 ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 里芋、白菜、しめじ、豆腐、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	よもぎケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、よもぎ粉
2日 (木)	昼食	ごはん 豚肉のカラフル生姜焼き ケチャップ高野 ブロッコリーのごま和え さつま芋のすまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、醤油、酒、三温糖 高野豆腐、片栗粉、油、ケチャップ、醤油、酢、三温糖 ブロッコリー、もやし、人参、ちくわ、醤油、三温糖、ごま さつま芋、わかめ、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	ココアちんすこう	小麦粉、ココア、砂糖、油
7日 (火)	昼食	しらすごはん 魚肉ソーセージの卵炒め ココロサラダ 大根のすまし汁 バナナ	米、しらす、大葉、ごま、麵つゆ 魚肉ソーセージ、卵、キャベツ、玉ねぎ、ケチャップ、塩こしょう じゃが芋、きゅうり、人参、コーン缶、マヨネーズ、酢、塩 大根、白菜、しめじ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	黒蜜かぼちゃ	かぼちゃ、黒蜜、きな粉
8日 (水)	昼食	ごはん 鱈のレモン醤油照り焼き さつま芋の甘辛煮 レタスサラダ 麦みそ汁 オレンジ	米 鱈、酒、塩、醤油、みりん、レモン、片栗粉 さつま芋、れんこん、大豆、いんげん、醤油、酒、みりん、三温糖 レタス、きゅうり、トマト、もずく、ごま油、酢、醤油、三温糖、塩 麩、ほうれん草、玉ねぎ、人参、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	肉まん蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、豚ひき肉、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、醤油、三温糖、ごま油
9日 (木)	昼食	新じゃがポークカレー 小松菜の卵炒め 添え野菜 グレープフルーツ	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、しめじ、グリーンピース、トマト缶、かつお昆布出汁 カレールー 小松菜、もやし、卵、ベーコン、コーン缶、オリーブ油、醤油、塩こしょう さつま芋、トマト
	おやつ	ブルーベリーゼリー	ミネラルウォーター、ブルーベリージャム、グラニュー糖、アガー、アロエ、白桃缶
10日 (金)	昼食	ごはん 鱈のごま塩麹焼き 厚揚げの旨煮 切り干しナムル 中華スープ オレンジ	米 鱈、塩麹、ごま、黒ごま 厚揚げ、チンゲン菜、しいたけ、えのき、オイスターソース、酒、醤油 切り干し大根、水菜、人参、鶏ガラ、塩、ごま油 白菜、たけのこ、ニラ、かまぼこ、鶏ガラ
	おやつ	全粒粉パン	強力粉、全粒粉、ドライイースト、砂糖、塩、油

11日 (土)	昼食	納豆ごはん ツナじゃが 昆布きゅうり 和風コンスープ バナナ	米、豚ひき肉、納豆、白ねぎ、ニラ、味噌、醤油、三温糖、ごま油 じゃが芋、ツナ缶、玉ねぎ、人参、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油 クリームコーン缶、コーン缶、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	シュガーチーズトースト	食パン、ピザ用チーズ、グラニュー糖
13日 (月)	昼食	ごはん 青じそつくね 五目豆煮 春雨サラダ チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、大葉、塩、酒、片栗粉、ぼん酢 大豆、人参、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 春雨、わかめ、かにかま、醤油、酢、三温糖、ごま かぼちゃ、チンゲン菜、えのき、なめこ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	あんこクッキー	小麦粉、バター、こしあん
14日 (火)	昼食	パン 鯛の香草パン粉焼き ブロッコリーとえびのガーリック炒め コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 鯛、酒、塩、パン粉、パセリ、バジル ブロッコリー、カリフラワー、えび、黄パプリカ、マッシュルーム、にんにく、醤油、塩、オリーブ油 キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム、酢、オリーブ油、三温糖、塩 かぶ、玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ
	おやつ	ワインナーご飯	米、魚肉ソーセージ、白ねぎ、コーン缶、鶏ガラ、オイスターソース、酒、醤油
15日 (水)	昼食	ごはん 牛肉となすの味噌炒め 卵焼き わかめぼん酢 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米 牛肉、しらたき、なす、人参、エリンギ、にんにくの芽、味噌、醤油、酒、三温糖 卵、ニラ、白ねぎ、かにかま、白だし わかめ、しらす、きゅうり、長芋、ぼん酢、かつお節 豆腐、白菜、たまねぎ、しいたけ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	レーズンシュガーパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、レーズン、グラニュー糖
16日 (木)	お誕生日会	チキンピラフ スクップクロック トマトペンネ 海藻サラダ ピーマンコンソメスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン缶、グリーンピース、コンソメ、塩こしょう じゃが芋、豚ひき肉、玉ねぎ、塩こしょう、パン粉、油 ペンネ、ブロッコリー、トマト缶、にんにく、コンソメ、オリーブ油 サニーレタス、海藻ミックス、きゅうり、赤パプリカ、ツナ缶、酢、油、三温糖、塩 キャベツ、アスパラ、マッシュルーム、しめじ、ベーコン、ピーマン、コンソメ
	おやつ	コーンフレーク	牛乳、コーンフレーク、ケーキシロップ
17日 (金)	昼食	ごはん 鱈の甘酢あんかけ ひじきとごぼうのきんぴら かぼちゃと枝豆のサラダ なすのみそ汁 オレンジ	米 鱈、酒、塩、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、かつお出汁、醤油、酢、三温糖 ひじき、ごぼう、人参、糸こんにゃく、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油 かぼちゃ、枝豆、玉ねぎ、マヨネーズ、酢、塩 なす、キャベツ、油揚げ、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	マーレード蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、マーレードジャム
18日 (土)	昼食	わかめご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛だれ 大根和え 麩のすまし汁 バナナ	米、わかめ、鶏ガラ 鶏肉、さつま芋、醤油、酒、みりん、三温糖、黒ごま、片栗粉 大根、みつ菜、もみ海苔、かつお出汁、醤油、酢、レモン汁 麩、人参、しいたけ、しめじ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	フルーツオムレット風	ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖、ホイップクリーム、みかん缶
20日 (月)	昼食	ごはん 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、マーレードジャム、酒、醤油、片栗粉 マカロニ、アスパラ、玉ねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、塩 ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 里芋、白菜、しめじ、豆腐、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	のり塩ポテト	じゃが芋、青のり、塩
21日 (火)	昼食	ごはん 豚肉のカラフル生姜焼き ケチャップ高野 ブロッコリーのごま和え さつま芋のすまし汁 バナナ	米 豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、醤油、酒、三温糖 高野豆腐、片栗粉、油、ケチャップ、醤油、酢、三温糖 ブロッコリー、もやし、人参、ちくわ、醤油、三温糖、ごま さつま芋、わかめ、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	きな粉ちんすこう	小麦粉、きな粉、砂糖、油

22日 (水)	昼食	ごはん 鱈のレモン醤油照り焼き さつま芋の甘辛煮 レタスサラダ 麦みそ汁 オレンジ	米 鱈、酒、塩、醤油、みりん、レモン、片栗粉 さつま芋、れんこん、大豆、いんげん、醤油、酒、みりん、三温糖 レタス、きゅうり、トマト、もずく、ごま油、酢、醤油、三温糖、塩 麩、ほうれん草、玉ねぎ、人参、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	黒ごまケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、黒ごま
23日 (木)	昼食	しらすごはん 魚肉ソーセージの卵炒め ココロサラダ 大根のすまし汁 バナナ	米、しらす、大葉、ごま、麵つゆ 魚肉ソーセージ、卵、キャベツ、玉ねぎ、ケチャップ、塩こしょう じゃが芋、きゅうり、人参、コーン缶、マヨネーズ、酢、塩 大根、白菜、しめじ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、バナナ、みかん缶
24日 (金)	昼食	ごはん 鱈のごま塩麹焼き 厚揚げの旨煮 切り干しナムル 中華スープ オレンジ	米 鱈、塩麹、ごま、黒ごま 厚揚げ、チンゲン菜、しいたけ、えのき、オイスターソース、酒、醤油 切り干しナムル 切干大根、水菜、人参、鶏ガラ、塩、ごま油 白菜、たけのこ、ニラ、かまぼこ、鶏ガラ
	おやつ	さつま芋スティック	さつま芋、グラニュー糖
25日 (土)	昼食	豚の生姜焼き丼 えびマヨサラダ トマトマリネ 麦みそ汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが、醤油、三温糖 えび、ブロッコリー、卵、マヨネーズ、すりごま、塩こしょう、醤油、三温糖 トマト、酢、三温糖、塩 麩、豆腐、大根、人参、しいたけ、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、ココア、バター、砂糖
27日 (月)	昼食	ごはん 青じそつくね 五目豆煮 春雨サラダ チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、大葉、塩、酒、片栗粉、ぼん酢 大豆、人参、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖 春雨、わかめ、かにかま、醤油、酢、三温糖、ごま かぼちゃ、チンゲン菜、えのき、なめこ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、片栗粉、シナモン、メープルシロップ、油
28日 (火)	昼食	パン 鯛の香草パン粉焼き ブロッコリーとえびのガーリック炒め コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 鯛、酒、塩、パン粉、パセリ、バジル ブロッコリー、カリフラワー、えび、黄パプリカ、マッシュルーム、にんにく、醤油、塩、オリーブ油 キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム、酢、オリーブ油、三温糖、塩 かぶ、玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ
	おやつ	ガーリックチャーハン	米、牛肉、レタス、鶏ガラ、にんにく、醤油、ごま油
29日 (水)	昼食	ごはん 牛肉となすの味噌炒め 卵焼き わかめぼん酢 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 牛肉、しらたき、なす、人参、エリンギ、にんにくの芽、味噌、醤油、酒、三温糖 卵、ニラ、白ねぎ、かにかま、白だし わかめ、しらす、きゅうり、長芋、ぼん酢、かつお節 豆腐、白菜、たまねぎ、しいたけ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	黒糖パン	強力粉、ドライイースト、黒糖、塩、油
30日 (木)	昼食	新じゃがポークカレー 小松菜の卵炒め 添え野菜 グレープフルーツ	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、しめじ、グリーンピース、トマト缶、かつお昆布出汁 カレールー 小松菜、もやし、卵、ベーコン、コーン缶、オリーブ油、醤油、塩こしょう さつま芋、トマト
	おやつ	オレンジキャラットゼリー	オレンジジュース、人参、グラニュー糖、アガー
31日 (金)	昼食	ごはん 鱈の甘酢あんかけ ひじきとごぼうのきんぴら かぼちゃと枝豆のサラダ なすのみそ汁 バナナ	米 鱈、酒、塩、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、かつお出汁、醤油、酢、三温糖 ひじき、ごぼう、人参、糸こんにゃく、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま、ごま油 かぼちゃ、枝豆、玉ねぎ、マヨネーズ、酢、塩 なす、キャベツ、油揚げ、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	抹茶シリアルクリスピー	コーンフレーク、抹茶、マシュマロ、バター

※おやつには毎回、牛乳が付きまます。  
※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。