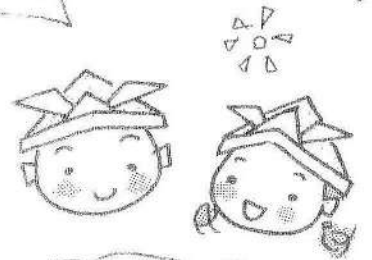


給食だより 5月

2020.5.1

梶北ゆりがご保育園

5月になりました。新年度が始まって一か月、新しいおともだちもゆりがご保育園での生活に慣れてきたのではないのでしょうか。今、新型コロナウイルスの影響で、外出など様々なことが制限されている状況が続いています。そこで、お家で過ごす時間が増えた今だからこそ、子どもたちと一緒に楽しく作れるような給食のおやつレシピをご紹介します。と思います。



5月の予定
20日(水)
5月の
お誕生会

	主食	副食	午後のおやつ
1 金	ごはん	おろし汁(大根・白菜) サバの照り焼き	豆パン おからチップ 煮干し
2 土	あんかけうどん	芋の煮、ころかし 甘酢さやうり	おかし 果物
7 木	ツナカレー	お茶 キャバツとジャコのおろし物	干し芋 ベジせん こんにゃく
8 金	ごはん	おろし汁(キャバツ・玉ネギ) 魚の照り焼き	カップケーキ ベジカリん 煮干し
9 土	ワカメうどん	大根と厚揚げの煮物 ブロッコリー	おかし 果物
11 月	ごはん	おろし汁(玉ネギ・白菜) 焼き魚(サマ)	パンケーキ きなこせんべい 苺
12 火	パン	ミネストローネ ポークチャップ	焼き芋 ワッフル こんにゃく
13 水	ごはん	おろし汁(キャバツ・しめじ) とり肉と豆腐のおろし物	にんじんむし うの花あげ 煮干し
14 木	ミートソース スパゲティ	お茶 大根とワカメのサラダ	ゆかりおにぎり 二色せんべい 苺
15 金	わかめごはん	おろし汁(キャバツ・玉ネギ) ホッケ照り焼き	トマト ほしきかんとく 果物
16 土	味噌うどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
18 月	ごはん	おろし汁(油あげ・白菜) サバの照り焼き	この棒 ドーナツ こんにゃく
19 火	パン	グリーンミチュー チリコンカン	カレーピラフ きなこせんべい 煮干し
20 水	フキごはん	清汁(豆腐・白菜) スティックキャクリ 納豆のかけあけ	セリ 果物
21 木	木り風スパゲティ	お茶 肉じゃが	サブレ 五平もち 苺
22 金	わかめごはん	おろし汁(キャバツ・玉ネギ) 焼き魚(サマ)	ピザトースト のりせんべい こんにゃく
23 土	きつねうどん	ジャガ芋えび煮 トマト	おかし 果物
25 月	ごはん	おろし汁(白菜・玉ネギ) 豚肉の生姜焼き	きなこのスコーン おからチップ 煮干し
26 火	パン	ホルンチ 魚のチーズ焼き	わかめおにぎり きかん棒 苺
27 水	とりそばごはん	おろし汁(大根・玉ネギ) 炒り豆腐	カリフラワー ワッフル 果物
28 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 干草煮	チーズパン フキマドレーヌ イチゴスティック こんにゃく
29 金	ゆかりごはん	おろし汁(白菜・キャバツ) 焼き魚(サバ)	ふかしジャガ芋 ほしきかんとく 煮干し
30 土	五目うどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢大根	おかし 果物

給食のレシピ

"レーズンむしパン"

- 材料
- 薄力粉 100g
 - ベーキングパウダー 2g(1/2)
 - さやう 20g(1/2)
 - 無調整豆乳 90g(1/2)
 - レーズン 20g

レーズンに他にサヤウやすりおろした人参、おろしを加えても美味しいですよ。

- 作り方
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
 - 豆乳にさやうを溶かして混ぜる
 - ①に②を加えて混ぜる(粉気がなくなるまで)
 - ③にレーズンを加えて軽く混ぜる
 - 出来た生地をアルミカップなどに注ぎ(スプーンで2つ入れて入れるとカンタンです!)
 - 15分程蒸して完成!

"五平もち"

- 材料
- 米 75g
 - もち米 40g
 - おろし 12g(1/2)
 - さやう 7g(1/2)
 - 白りま 3g(1/2)
 - 水 10g(1/2)

- 作り方
- 米ともち米を炊く
 - おろし・さやう・水を火にかけて煮つめ、白りまを加える
 - ①が炊き上がった後、蒸気が出るまでおろし・さやう・白りまを混ぜ、小判型に形を整える
 - ③に②を塗って、オーブンやトースターでこげ目がつくまで焼いて完成!

フライパンは油でできれ!

