

5月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

| | 1 (月) | 2 (火) | 3 (水) | 4 (木) | 5 (金) | 6 (土) | |
|----|---|--|---|---|---|--|--|
| 昼食 | 米飯 魚のオランダ揚げ きゅうりとシラスの酢の物 みそ汁 (チンゲン菜) フルーツ (キウイ) | 麦ご飯 厚揚げのねぎみそ田楽 チンゲン菜のソテー 白菜とベーコンのスープ フルーツ (オレンジ) | ※アレルギー食は除去食又は代替食となります。 ※暑いので水筒のお茶は多めに持たせてください。 ※26日は遠足です。3.4.5歳児さんはお弁当持参です。 | | | ハヤシライス ブロッコリーのサラダ プロセスチーズ フルーツ (リンゴ) | |
| 3時 | スキムミルク チーズ蒸しパン | 牛乳 ホットケーキ | | | | 牛乳 小魚とアーモンドせんべい | |
| | 8 (月) | 9 (火) | 10 (水) | 11 (木) | 12 (金) | 13 (土) | |
| 昼食 | 米飯 魚のソテートマトソース 里芋の煮物 コンソメスープ フルーツ (キウイ) | 厚揚げと牛肉の煮物 きゅうりのごまゆかり和え みそ汁 (えのき) フルーツ (リンゴ) | 米飯 ハムエッグ 筑前煮 すまし汁 (青菜) フルーツ (バナナ) | ナポリタン アスパラとレタスのサラダ フルーツポンチ | 米飯 魚のパン粉焼き 五目大豆 みそ汁 (白菜・人参) フルーツ (オレンジ) | 米飯 鶏バーグ ほうれんそとシーチキンのサラダ おくらとウインナーのスープ フルーツ (リンゴ) | |
| 3時 | 牛乳 セサミクッキー | スキムミルク ほうれん草とチーズの蒸しパン | 牛乳 スイートポテト | スキムミルク おにぎり | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 せんべい | |
| | 15 (月) | 16 (火) | 17 (水) | 18 (木) | 19 (金) | 20 (土) | |
| | | | お誕生会 | | | | |
| 昼食 | 米飯 魚のピカタ 大豆とひじきの煮物 みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (キウイ) | 麦ご飯 豆腐のカレーソース焼き 糸寒天の酢の物 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (バナナ) | ケチャップライス 鶏のガーリックソテー 野菜サラダ ほうれん草のスープ ゼリー | 米飯 お好み焼き風厚焼き卵 里芋のごまみそあえ すまし汁 (もずく) フルーツ (キウイ) | 米飯 魚のチーズ風味フライ きゅうりの酢の物 みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (オレンジ) | 米飯 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (リンゴ) | |
| 3時 | スキムミルク 芋けんぴ | 牛乳 アップルパイ | スキムミルク フルーツ (バナナ) | 牛乳 にんじんジュース蒸しパン | スキムミルク ココアプリン | 牛乳 野菜かりんとう | |
| | 22 (月) | 23 (火) | 24 (水) | 25 (木) | 26 (金) | 27 (土) | |
| | | | | | 遠足 | | |
| 昼食 | 米飯 魚のねぎみそ焼き 春雨サラダ オニオンスープ フルーツ (リンゴ) | 麦ご飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーのドレッシング和え かきたま汁 フルーツ (バナナ) | 米飯 ポークチャップ 冷奴 みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (キウイ) | 五目うどん 豚レバーのカレー風味揚げ ももみきゅうりとトマト フルーツ (オレンジ) | 給食はありません | | |
| 3時 | 牛乳 ふかしいも | スキムミルク ポテトフライ | 牛乳 どら焼き | スキムミルク ミニおはぎ | | 牛乳 動物バターメイト | |
| | 29 (月) | 30 (火) | 31 (水) | | | | |
| 昼食 | 米飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 鉄強化ふりかけ みそ汁 (もやし) フルーツ (オレンジ) | 麦ご飯 豆腐のピザ焼き 金平ごぼう わかめスープ フルーツ (バナナ) | 牛とじ丼 コーンサラダ みそ汁 (大根) フルーツ (キウイ) | | | | |
| 3時 | 牛乳 牛乳かん | スキムミルク さつま芋天 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | | | | |

体験を通して食への興味・関心を

調理や栽培・収穫などのさまざまな体験をすることで、いろいろな食べ物に親しみ、お子さんの食への興味・関心を育むことができます。ご家庭でもぜひ、たまねぎの皮や豆のさやをむくなどの簡単な調理や、野菜を育てるなどの栽培・収穫の機会をつくってみてください。

春の食べ物を味わいましょう

春が旬の食べ物には、たけのこやグリーンピース、そらまめ、アスパラガス、春キャベツ、いちごなどがあります。旬の食材はおいしくて、たくさん出回るので価格も比較的安くなります。ハウス栽培や輸入などで、1年中手に入りやすくなっていますが、旬の美味しい食べ物をぜひ味わってください。

新年度が始まり、1か月が経ちました

新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく、外遊びが心地よい季節ですね。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も活き活きとしています。



レンジオムライス

子どもにも大人にも大人気なオムライス。マグカップや深めのお皿で作る、フライパンいらずのレシピです。ご飯、卵、ツナ缶、冷凍野菜など、常備してある食材のできるので、休日のランチにもおすすめです。

作り方 (1人分)

- 卵1個を割りほぐし、マヨネーズ小さじ1を加えて混ぜておく。
- マグカップに茶碗1杯分 (130g~150g) のご飯を入れ、汁を切ったツナ缶1/2、お好みの冷凍野菜 (コーン・ほうれんそうなど)、ケチャップ大さじ1~2を混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ご飯を平らにならし、①の卵液を注ぐ。
- ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで1分30秒~2分加熱する。卵の固まり具合を見て、時間を調整する (子どものは卵をしっかり加熱する)。
- お好みでケチャップをかける。

