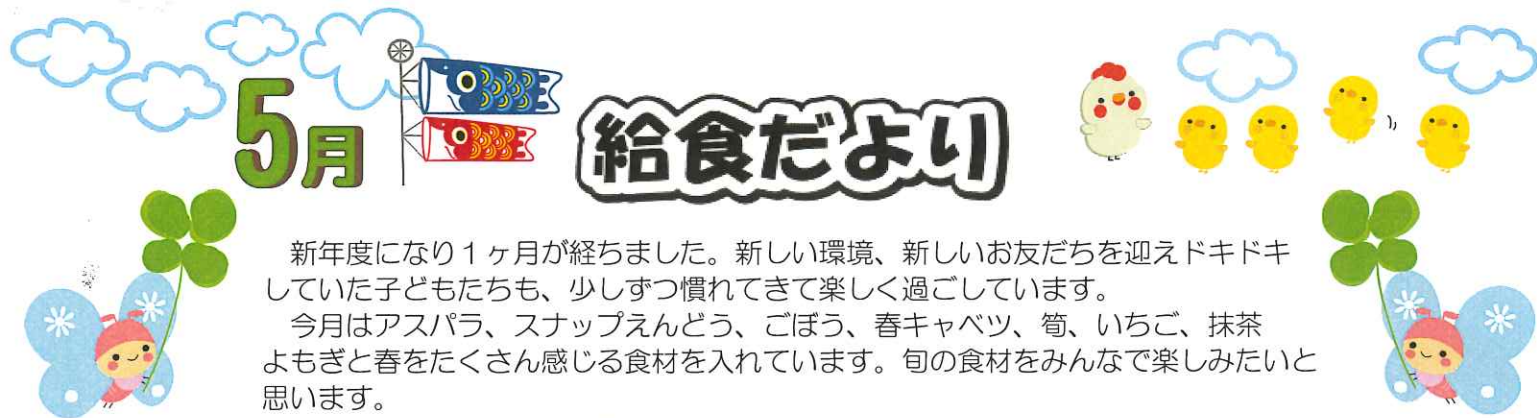




普段のごはん作りを時短に・・・！

* 冷凍野菜や水煮野菜などを常備！

冷凍のブロッコリー、ほうれん草、コーン、さやいんげんや牛蒡、蓮根の水煮など、忙しい日のごはん作りに役立ちます！



*写真は人参.えのき.ニラです

* 週末や時間のある時に下処理を済ませて冷凍！

人参、ニラ、きのこ類、キャベツなどの野菜類やちくわ、ウィンナーなどを1口サイズに切って冷凍しておくとか包丁を使わずに調理することも可能になります♪

園で大人気のメニューも包丁いらす！！

人参×ニラの組み合わせで・・・

「春雨スープ」 4人分
・冷凍人参・・・1/2本分
・冷凍ニラ・・・1/2束
・春雨・・・50g位
・鶏ガラ・・・大さじ1～

☆作り方☆

- ①お鍋に人参とニラを入れます。
 - ②火が通ったら春雨を入れて記載の時間通り火にかけます。
 - ③春雨に火が通ったら鶏ガラで味付けをして完成！
- * 人参は冷凍すると火の通りが早くなり更に時短に♪



牛蒡×蓮根×人参の組み合わせで・・・

「おかず金平」 4人分
・牛こま肉or豚こま肉・・・100g
・ささがき牛蒡・・・100g
・冷凍人参・・・1本
・蓮根水煮・・・150g
・すり胡麻・・・小さじ1
・砂糖・・・小さじ2
・酒.胡麻油・・・小さじ1
・醤油.みりん・・・大さじ1

☆作り方☆

- ①鍋に胡麻油をいれお肉を炒めます。
 - ②お肉に火が通ったら全ての材料、調味料を入れ中火で15分煮込みます。
 - ③すり胡麻を混ぜて完成！
- * 糸こんにゃくを入れても美味しいですよ♪



人参×ほうれん草の組み合わせで・・・

「納豆サラダ」 4人分

・冷凍人参・・・1本分
・冷凍ほうれん草・・・300g
・ひきわり納豆・・・2P
・マヨドレ・・・大さじ2.5
・醤油・・・大さじ1.5
・胡麻油・・・小さじ2～

☆作り方☆

- ①人参.ほうれん草をお鍋で3分茹でます。
- ②全ての材料をボウルに混ぜ合わせます
- ③マヨドレ.醤油.胡麻油を加えて味を整えたら完成！

* 人参とほうれん草はレンジ加熱も可能です♪



5月の予定献立

2025年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
12 26	月	・ご飯 ・鶏肉のガーリックボン酢焼き ・納豆サラダ ・味噌汁	・精白米.胚芽米 ・鶏肉 (ボン酢.にんにく.酒) ・ほうれん草.人参.納豆(醤油.マヨドレ.胡麻油) ・キャベツ.ニラ.人参(味噌) 一時・ちゅうりっぷ・とことこ・つぼみの給食には糸こんにゃくは入りません。	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
13 27	火	・ご飯 ・春の肉じゃが ・スティック胡瓜 ・すまし汁	・精白米.胚芽米 ・豚肉.新玉葱.人参.新じゃが.芋.スナッブえんどう.糸こんにゃく (醤油.砂糖.酒.みりん) ・胡瓜(塩) ・豆腐.えのき.三つ葉(醤油)	・牛乳 ・南瓜ようかん (南瓜.寒天.砂糖.豆乳)
14 28	水	・ご飯 ・チャプチェ ・焼き南瓜 ・味噌汁	・精白米.胚芽米 ・豚肉.玉葱.ニラ.もやし.人参.春雨 (醤油.砂糖.胡麻油.にんにく) ・南瓜(油.塩) ・油揚げ.人参.玉葱(味噌)	・牛乳 ・抹茶ケーキ (小麦粉.マーガリン.砂糖.抹茶.ベーキングパウダー.卵.牛乳.甘納豆)
1 15	木	・黒糖食パン ・鮭のチーズパン粉焼き ・そら豆のタルタルサラダ ・オニオンスープ	・黒糖食パン ・鮭(小麦粉.パン粉.粉チーズ.塩胡椒.油) ・卵.玉葱.ブロッコリー.人参.そら豆(マヨネーズ.酢.塩胡椒) ・玉葱.コーン.パセリ(コンソメ)	・牛乳 1日・焼きおにぎり (精白米.胚芽米.醤油.みりん.胡麻油.胡麻) 15日・しらすおにぎり (精白米.胚芽米.しらす.大葉.胡麻.塩)
29 お誕生日 参観の日	木	・ご飯 ・油淋鶏 ・彩り胡麻サラダ ・味噌汁・果物	・精白米.胚芽米 ・鶏肉.白葱 (生姜.にんにく.醤油.砂糖.酢.酒.塩.片栗粉.油) ・ほうれん草.人参.もやし.ハム.コーン.胡麻(胡麻ダレ.マヨドレ) ・じゃが芋.玉葱.わかめ(味噌)・メロン	・牛乳 ・いちご (精白米.胚芽米.芋.醤油.みりん.酒.砂糖)
2 16 30	金	・ビビンバ丼 ・焼きじゃが ・中華スープ ・カレーライス ・花野菜の胡麻和え	・精白米.胚芽米.豚ミンチ.豆もやし.人参.小松菜 (醤油.砂糖.みりん.酒.胡麻油.にんにく) ・じゃが芋(青のり.塩.油) ・玉葱.ニラ.人参(鶏ガラ) ・精白米.胚芽米.豚肉.玉葱.人参.じゃがいも 牛乳(カレールウ.醤油) ・ブロッコリー.カリフラワー.ハム (すり胡麻.醤油.砂糖)	・牛乳 ・苺ミルクプリン (苺.牛乳.寒天.砂糖.アガー.食紅) ・お菓子 ・牛乳 ・にんじんもち (米粉.人参.砂糖.豆乳.油.きな粉)
17 31	土	・豚丼 ・すまし汁	・精白米.胚芽米.豚肉.人参.玉葱.しめじ.片栗粉 (砂糖.醤油.みりん.酒) ・豆腐.人参.三つ葉(醤油)	・牛乳 ・お菓子
19	月	・ご飯 ・ちくわのマヨ焼き ・ひじきの煮物 ・ハリハリ汁	・精白米.胚芽米 ・ちくわ(マヨドレ.青海苔) ・ひじき.豆腐.油揚げ.人参.スナッブえんどう(醤油.砂糖.酒.みりん) ・ごぼう.水菜.もやし(味噌)	・牛乳 ・春キャベツのマフィン (ホットケーキミックス.豆乳.卵.チーズ.ベーコン.春キャベツ.油)
20	火	・ご飯 ・アスパラの豚肉巻き ・ほうれん草ナムル ・わかめスープ	・精白米.胚芽米 ・豚肉.アスパラ(片栗粉.醤油.砂糖.みりん.酒.にんにく.油) ・ほうれん草.人参.もやし(胡麻.胡麻油.鶏ガラ.醤油) ・わかめ.玉葱.胡麻(鶏ガラ)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク.マーガリン.マシュマロ)
7 21	水	・ご飯 ・ししゃも焼き ・高野豆腐の野菜あんかけ ・すまし汁	・精白米.胚芽米 ・ししゃも ・高野豆腐.人参.玉葱.ほうれん草(醤油.みりん.油.片栗粉) ・豆苗.人参.えのき(醤油)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
8	木	☆おべんとうの日☆ ・牛乳	<一時保育.ちゅうりっぷ.とことこ.つぼみ> ・よもぎ蒸しパン (ホットケーキミックス.油.牛乳.よもぎ粉.こしあん) <ふたば.わかば.幼児> ・よもぎ餅(もち米.さつま芋.よもぎ粉.こしあん.砂糖.きな粉)	
22		・春色混ぜごはん ・おかず金平 ・ミネストローネ	・精白米.胚芽米.鮭.沢庵.大葉.胡麻 ・牛肉.ごぼう.人参.蓮根.ピーマン.すり胡麻(醤油.みりん.砂糖.胡麻油) ・ベーコン.マカロニ.キャベツ.人参.玉葱.セロリ.トマト缶(コンソメ.砂糖)	・牛乳 ・ポップコーン (ポップコーンの素.塩.油)
9 23	金	・ご飯 ・厚揚げの生姜焼き ・カニカマと胡瓜の酢の物 ・味噌汁	・精白米.胚芽米 ・厚揚げ.豚ミンチ.白葱 (生姜.砂糖.醤油.みりん.酒) ・カニカマ.胡瓜.海藻ミックス(酢.醤油.砂糖.塩) ・もやし.南瓜.人参(味噌)	・牛乳 幼児・ホットドッグ (ロールパン.キャベツ.ウインナー.カレー粉.ケチャップ.塩胡椒.油)
10 24	土	・焼きそば ・すまし汁	・中華麺.豚肉.キャベツ.もやし.人参 (焼きそばソース.青海苔.鰹節) ・人参.ほうれん草(醤油)	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。 .