

5がつのこんだて

ようじ

八王子ひまわり保育園
2020.5.1

新年度がスタートして1ヶ月経ちました
新型コロナウイルスの影響で、大変
な日々が続いています。
手洗い、うがいなどを心がけながら
バランスの良い食事と十分な休息を
とり、免疫をアップさせましょう。

裏山のたけのこで煮物を食べました。
14日には幼児さんがとってきて
くれたよもぎで草団子を作り春の味
と香りを楽しむ予定です。

今月のレシピ おはなごはん

【材料】約4人家族分

- お米 2合
- 人参 50g
- 生鮭 2切れ
- ★塩 適量
- ほうれん草 100g
- ☆砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①お米をとぐ
- ②鮭を焼いてほぐし、★で味付けをする
- ③人参は花形に抜き、薄くスライスして茹でる
- ④ほうれん草は2cmに切り、茹でて水にさらし、水気をしぼって☆で味付けをする
- ⑤炊けたご飯に鮭を混ぜ込む
- ⑥⑤に人参とほうれん草を飾り付けできあがり

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 587Kcal 21.9g 19.6g		★都合により、 一部メニューを 変更する場 合があります。		1 こまつなごはん しょうふうやき よーぐるとさらだ きゃべつのみそしる りんご むしばん ぎゅうにゅう	2 まーぼーどん とりにくのいために もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも ぎゅうにゅう
4 みどいのひ 	5 こどものひ 	6 ふいかけきゅうじつ 	7 やきそば ぶたしゃぶ ひじきさらだ わかめすーぷ みしょうかん ぎゅうにゅうもち むぎちゃ	8 かれーらいす ばんばんじー こーんそてー ぎゅうにゅう りんご まっちゃんぼーろ ぎゅうにゅう	9 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも ぎゅうにゅう
11 おはなごはん なのはなむし きゃべつさらだ いらとたまごのすましじる みしょうかん どりっぶくつきー ぎゅうにゅう いりこ	12 うめぼしごはん さけのまよねーずやき すなっぴえんどうのなむる つくねじる りんご ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	13 そふとふらんす つなぐらたん こんぶねーしょんさらだ きゃべつとにくだんごのすーぷ きよみおれんじ こさかなおにぎり むぎちゃ こんぶ	14 すばげていーみーとそーす かれーちきん するばーさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん くさもち むぎちゃ	15 たけのこごはん ひじきつくね しんじゃがときぬさやのいためもの とうふとわかめのみそしる りんご しらすぼーる ぎゅうにゅう	16 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに わかめのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう
18 さんしょくごはん にまめ もやしのびたし たまごとわかめのみましじる みしょうかん おきなわどーなつ とうにゅう	19 つなとまとのすばげていー ぽてとのちーずやき こーるすろー きゃべつのくりーむすーぷ りんご しゅがーらすく ぎゅうにゅう	20 ぴーすごはん とりにくのくろすに もやしかれーまよねーず あずばらとしんじゃがのようふうみそしる きよみおれんじ よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	21 くろわっさん みーとろーふ だいがくじゃがいも こーんぼたーじゅ みしょうかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	22 ごはん あじのごまあげ きくらげさらだ きぬさやのみそしる りんご せさみとーすと ぎゅうにゅう	23 しらすごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう
25 そぼろあんかけごはん いそべやき もやしのさらだ ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん ちーずむしばん ぎゅうにゅう ぷるーん	26 きつねうどん しゅうまい まかろにさらだ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	27 おとどけべんとう ばたーろーる たんどりーちきん ぽてとさらだ ぎゅうにゅう きよみおれんじ ごへいもち むぎちゃ	28 おたんじょうかい いわのりごはん ししゃものいそべあげ こーんさらだ わんたんすーぷ みしょうかん くりーむさんど ぎゅうにゅう いりこ	29 なっとうごはん とりにくのしょうふうやき ばんさんすう ちゅうかすーぷ りんご どうぶつくつきー ぎゅうにゅう	30 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに とうふのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう

5がつのこんだて

にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2020.5.1

新年度がスタートして1ヶ月経ちました
新型コロナウイルスの影響で、大変
な日々が続いています。
手洗い、うがいなどを心がけながら
バランスの良い食事と十分な休息を
とり、免疫をアップさせましょう。

裏山のたけのこで煮物を食べました。
14日には幼児さんがとってきて
くれたよもぎで草団子を作り春の味
と香りを楽しむ予定です。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 487Kcal 18.6g 15.6g		★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。		1 こまつなごはん しょうふうやき よーぐるとさらだ きゃべつのみそしる りんご むしばん きゅうにゅう	2 まーぼーどん とりにくのいために もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも ぎゅうにゅう
4 みどりのひ 	5 こどものひ 	6 ぶいかけきゅうじつ 	7 やきそば ぶたしゃぶ ひじきさらだ わかめすーぷ みしょうかん わかめごはん むぎちゃ	8 かれーらいす ばんばんじー こーんそてー ぎゅうにゅう りんご ぶかしいも ぎゅうにゅう	9 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる じゃがいものみそしる きよみおれんじ ぶかしいも ぎゅうにゅう
11 おはなごはん なのはなむし きゃべつさらだ いらとたまごのすましじる みしょうかん ほっとけーき いりこ ぎゅうにゅう	12 うめぼしごはん さけのまよねーすやき すなっぴえんどうのなむる つくねじる りんご ちぎんらいす むぎちゃ	13 そふとふらんす つなぐらたん こんぶねーしょんさらだ きゃべつとにくだんごのすーぷ きよみおれんじ こさかなごはん むぎちゃ	14 すばげていーみーとそーす かれーちきん しるばーさらだ ちんげんさいのすーぷ みしょうかん くさもち むぎちゃ	15 たけのこごはん ひじきつくね しんじゃがときぬさやのいためもの とうふとわかめのみそしる りんご しらすぼーる ぎゅうにゅう	16 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに わかめのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう
18 さんしょくごはん にまめ もやしのびたし たまごとわかめのみましじる みしょうかん むしばん とうにゅう	19 つなとまとのすばげていー ぽてとのちーすやき こーるすろー きゃべつのくりーむすーぷ りんご しゅがーらすく ぎゅうにゅう	20 ぴーすごはん とりにくのくろすに もやしのかれーまよねーす <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> きよみおれんじ やきうどん むぎちゃ	21 くろわっさん みーとろーふ だいがくじゃがいも こーんぼたーじゅ みしょうかん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	22 ごはん あじのごまあげ きくらげさらだ きぬさやのみそしる りんご せさみとーすと ぎゅうにゅう	23 しらすごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう
25 そぼろあんかけごはん いそべやき もやしのさらだ ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん ちーすむしばん ぎゅうにゅう ぷるーん	26 きつねうどん しゅうまい まかろにさらだ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	27 ばたーろーる たんどりーちきん ぽてとさらだ ぎゅうにゅう きよみおれんじ ごへいもち むぎちゃ	28 ようじたんじょうかい いわのりごはん ししゃものいそべあげ こーんさらだ わんたんすーぷ みしょうかん つなさんど ぎゅうにゅう いりこ	29 なっとうごはん とりにくのしょうふうやき ばんさんすう ちゅうかすーぷ りんご なぼりたん むぎちゃ	30 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに とうふのみそしる きよみおれんじ じゃむさんど ぎゅうにゅう

今月のレシピ おはなごはん

- 【材料】約4人家族分
- お米 2合
- 人参 50g
- 生鮭 2切れ
- ★塩 適量
- ほうれん草 100g
- ☆砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 【作り方】
- ①お米をとぐ
- ②鮭を焼いてほぐし、★で味付けをする
- ③人参は花形に抜き、薄くスライスして茹でる
- ④ほうれん草は2cmに切り、茹でて水にさらし、水気をしぼって☆で味付けをする
- ⑤炊けたご飯に鮭を混ぜ込む
- ⑥⑤に人参とほうれん草を飾り付けできあがり