

令和4年5月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
2 こいのぼりランチ (ごはん・こいのぼり春巻き・ 三色サラダ・さつま汁) ミルク ちまき・かしわもち・せんべい	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ミルクロールパン 春野菜のシチュー エッグサラダ ヤクルト 麦茶 鮭と卵のおにぎり	7 のりごはん ジャージャー麺 卵スープ ヨーグルト ミルク ミルクスティック
9 納豆ごはん 肉じゃが みそ汁 キウイフルーツ ミルク スイートポテト春巻き	10 麦ごはん 野菜入りハンバーグ マカロニサラダ 春野菜と豆乳のポタージュ ミルク 米粉チョコスコーン	11 ひじきごはん 魚のマヨネーズ和え じゃがいもとアスパラの和え物 みそ汁 ミルク 豆腐団子	12 ごはん かに玉風 切り干し大根のサラダ のっぺい汁 ミルク じゃがもち	13 ごはん 大豆入りドライカレー ポパイサラダ ネーブル 飲むヨーグルト クラッカー・ゆで卵	14 お弁当 (親子遠足中止) 
16 麦ごはん きびなごのフライ しょうゆフレンチ けんちん汁 ミルク マーブル蒸しパン	17 ごはん レバーのバーベキューソース煮 ポテトサラダ みそ汁 ミルク ミニピザ	18 ごはん 魚のマッシュ焼き 和風サラダ みそ汁 飲むヨーグルト もちもち豆腐ドーナツ	19 麦ごはん ミートオムレツ 野菜サラダ にらスープ ミルク がね	20 キッズビビンバ 中華スープ キウイフルーツ ミルク カリカリトースト	21 食パン 豚肉と大根のスープ メキシカンサラダ ヨーグルト 麦茶 かしわおにぎり
23 麦ごはん ぎょうろっけ 大根ののり和え みそ汁 ミルク ふくれ菓子	24 ミルクロールパン 春野菜のクリームパスタ かき玉スープ ヨーグルト ミルク せんべい	25 ごはん 麻婆春雨 わかめスープ キウイフルーツ ミルク じゃがいものバター醤油炒め	26 ひじきごはん 魚のごまみそ焼き 納豆の和え物 すまし汁 ミルク 南瓜入りドーナツ	27 ごはん チジャオース 春雨スープ ネーブル ミルク ココアバナナカップケーキ	28 のりごはん 磯辺煮 みそ汁 バナナ ミルク マカロニミートソース
30 納豆ごはん 筑前煮 みそ汁 ヤクルト ミルク クラッカー・煮干し	31 チャーハンおにぎり わかめラーメン 三色ナムル バナナ 飲むヨーグルト メロンパン	<p>☆手洗い・うがいについて☆ 様々な感染症の予防に、手洗い・うがいを継続しましょう！！ *こんな時は、手洗い・うがいを*</p> <ul style="list-style-type: none"> ○お家に帰ってきたとき ○お友達と遊んだ後 ○ごはんやおやつを食べる前 ○トイレの後 			

献立紹介 『レバー入りハンバーグ』

○材料(子ども1人分)

鶏レバー 10g 豚ひき肉 20g 玉葱 15g 人参 10g
 パン粉 3.5g 牛乳 3ml 卵 4g ケチャップ 3g
 ソース(ケチャップ 4g、ウスターソース 2g、砂糖 1g)

○作り方

- ①鶏レバーは下ゆでし、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ②玉葱、人参はみじん切りにする。
- ③ボウルに①②とパン粉・牛乳・卵・ケチャップを入れてよく混ぜ、成形する。
- ④フライパンまたはオーブンで焼く。
- ⑤鍋にソースの材料(ケチャップ・ウスターソース・砂糖)を入れて煮詰め、焼いたハンバーグにかける。

*レバーペーストを加えることで、やわらかな食感になります。

生地にもケチャップを入れることで、レバーの匂いを抑えています。

*レバーは鉄分・ビタミンAを豊富に含みます。鉄分はビタミンCと一緒にとることで、体での吸収が良くなるので、じゃがいもなどのビタミンCが多い食材を付け合わせにするのがおすすめです！

