



# おうちでつくろう♪



赤坂けやき通り保育園

桜もすっかり葉桜に変わり、ぽかぽか暖かい日も増えてきましたね。5月は連休もあり、普段以上に家で過ごす時間も増えているのではないのでしょうか？今月の給食日よりでは園児と一緒に楽しく、家で作れるような料理やおやつを紹介します。お時間のある時に作ってみてはいかがでしょうか？

## シャカシャカふって完成！トスサラダ☆

材料（2人分目安）

- ・お好みの野菜  
（レタスやベビーリーフなど葉物がおすすめ）
  - ・油…大さじ4
  - ・酢…大さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
- 市販のドレッシングでも◎

- 1 野菜を洗い、ざるにあげて水気をよくとって、一口サイズに切る。レタスなどは手でちぎる。
- 2 野菜とドレッシングをジップロックなど蓋のできる袋や容器に入れてよくふる。
- 3 お皿に盛り付ける。

☆一口大にしたチーズやサラダチキンを入れると、体をつくるたんぱく質も一緒に食べることができます。ボリュームもできるので主役級の1品になります。

## パーティ気分楽しく！餃子の皮ピザ

材料

- ・ぎょうざの皮
- ・お好みのソース
- ・ウイナナやコーン、ピーマンなどピザの具
- ・チーズ

- 1 ピザの具材を準備する。
- 2 餃子の皮にソースをぬる。
- 3 好きな具材をのせる。
- 4 チーズをのせて、オーブントースターで焦げないように焼く。ホットプレートを使うと一度に焼くことができます。

☆ソースはピザソースやケチャップ、ケチャップとマヨネーズを混ぜた簡単オーロラソースもおすすめです。バナナと砂糖少しなどデザートピザもできます。一緒に美味しい組み合わせを探してみてもいいでしょうか？

## 材料3つ！こねこねクッキー

材料（15個）

- 薄力粉…70g
- 砂糖…30g
- サラダ油…30g

- 1 薄力粉を砂糖を混ぜ合わせる。
- 2 サラダ油を加え、生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 好きな形にまとめ、クッキングシートに置く。
- 4 170℃のオーブンで12分程度焼く。
- 5 つまようじをさして生地がくっついてこなかったら完成

☆卵やバターを使わないので手にくっつきにくいクッキーです。オーブントースターでも焼くことができます。（薄く成型し500wくらいでじっくり焼いてください。）少し硬くなりますが、米粉でも作ることができます。

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 14	金 麦ごはん チキンクリームシチュー にんじんのコールスロー風	麦茶(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・鶏肉・鳥がらだ し・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・じゃ ががいも・植物油・マーガリ ン・小麦粉・砂糖(三温 糖)・甘納豆(あずき)・米 粉	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・コーン、ホル(缶)・干しぶど う・黄ピーマン
2 16 30	土 チャンポン オレンジ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・ブレイクチーズ・豚 肉・いか・あさり水煮 (缶)・かまぼこ・鳥が らだし	中華めん・中華スープの 素・ごま油・バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・に んじん・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが・オレンジ
19	火 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 高野豆腐の七目煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・蒸しのかまぼこ・ 煮干しだし・鶏肉・鶏 卵・高野豆腐・かつお だし・かつわかめ・脱脂 粉乳・寒天	精白米・麦・白玉ふ・植 物油・砂糖(三温糖)・す りごま・ごま油・せんべ い	みかん(缶)・青ねぎ・たまね ぎ・にんじん・乾しいたけ・ グリーンピース・えのきたけ・きゅ うり・みかんジュース
20	水 麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス(12g) 中華スープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 飲むヨーグルト ポテトドーナツ	牛乳・さば・ロースハム・鶏 卵・鳥がらだし・ドリンク ヨーグルト・豆乳	精白米・麦・植物油・砂 糖(三温糖)・じゃがい も・上新粉・揚げ油	オレンジ・しょうが・たまねぎ・ トマト、ホル(缶)・レタス・に んじん・たけのこ・しめじ・ パセリ
7 ・ 21	木 麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 豆腐ババロア	牛乳・豚ひき肉・鶏 卵・ひじき・煮干しだ し・みみそ・脱脂粉 乳・寒天・絹ごし豆腐	精白米・麦・片栗粉・ じゃがいも・マヨネーズ・す りごま・いちごジャム・砂 糖(三温糖)	パイナップル(缶)・青ねぎ・しょ うが・にんじん・ブロッコリー・切 干だいこん・きゅうり・キャベツ
8 ・ 22	金 麦ごはん かぼちゃと挽肉のオイル焼き 野菜スープ(豚肉入り) レタス(12g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク そらまめ クラッカー(10g)	牛乳・鶏ひき肉・ベー コン・とろけるチーズ・豚 肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳	精白米・麦・植物油・ じゃがいも・クラッカー	りんご・かぼちゃ・キャベツ・た まねぎ・にんじん・セリ・パセ リ・レタス・そらまめ
9 ・ 23	土 スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・コンソメ・粉 チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・クッキー	ゆいフルーツ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・コーン、ホル(缶)・マッ シュルーム(缶)・トマトケチャップ・トマト ビュレ・バナナ
11 ・ 25	月 ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・メルサ・鶏卵・油 揚げ・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・脱脂粉 乳・ベーコン	精白米・麦・小麦粉・揚 げ油・三温糖	もも(缶)・グリーンピース・パセリ・ト マト・キャベツ・たまねぎ・もや し・にんじん・青ねぎ・トマトケ チャップ
12 ・ 26	火 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・牛肉・ 厚揚げ・しらす干し・ 脱脂粉乳・ロースハム・鶏 卵・卵黄	精白米・麦・じゃがい も・植物油・砂糖(三温 糖)・小麦粉・バター	メロン・にんじん・たまねぎ・青 ねぎ・こんにやく・にんじ ん・ごぼう・さやいんげん・ きゅうり・みかん(缶)・レモン (汁使用)・コーン、ホル(缶)
13 ・ 27	水 麦ごはん 新☆豚肉と春野菜の赤みそ炒め 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク カトルカール	牛乳・豚肉・赤色辛み そ・木綿豆腐・かつ お・昆布だし・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂 糖(三温糖)・中華スープの 素・片栗粉・ごま油・小 麦粉・粉糖	バナナ・たけのこ・たまねぎ・ しめじ・グリーンアスパラガス・にん じんにく・しょうが・こまつな・ にんじん・レモン(汁使用)
15 ・ 29	金 麦ごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼 わかめスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・白身魚・粉チ ーズ・塩わかめ・鳥がら だし・豆乳・鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・ じゃがいも・ごま油・砂 糖(三温糖)・マーガリン	みかん(缶)・しょうが・にん じんにく・たまねぎ・トマト・リン ギ・グリーンアスパラガス・にんじ ん・青ねぎ・かぼちゃ
18	月 ぶどうパン ミートローフ にんじんのグラッセ キャベツとベーコンのスープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク 大豆のぶどう煮 バナナ(50g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏卵・脱脂粉 乳・ベーコン・鳥がらだ し・だいず	ぶどうパン・植物油・パ ン粉・砂糖(三温糖)・片栗 粉・バター	メロン・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・トマトケチャップ・キャ ベツ・パセリ・干しぶどう・バナナ
28	木 おたんじょうび きゅうしよく アップルカレーピラフ ミニトマト(16g) フライドポテト なすのミートソース煮 キャベツスープ メロン(60g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク パイナップルゼリー	牛乳・豚ひき肉・牛ひ き肉・ブイオン・鳥がらだ し・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・精白米・植物油・ じゃがいも・揚げ油・砂 糖(三温糖)・三温糖	たまねぎ・りんご・ミニトマト・な す・にんじん・トマトジュース・ピー マン・キャベツ・にんじん・パセリ・ メロン・パイナップル缶詰

### こんげつのきゅうしよく

この季節が旬のグリーンピースやそらまめが登場しています。旬になるととてもあまく、美味しくなります。福岡県をふくめ、九州で多く作られているので安心して食べられます。そらまめのさやの中の白いふわふわは寒い季節に育つそらまめを寒さや乾燥から守っており、まさに絵本「そらまめくんのベット」のような役割をしています。



