

# 5月の献立



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	カレーピラフ 鯉のぼり型ハバーグ 付合せ(人参ﾌﾟｯｺﾘｰ) 野菜ｽｰﾌﾟ こどもの日ゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 和風春雨サラダ 味噌汁(ｼﾞｶﾞ ｲﾝｶﾒ 葱) チョコレート蒸しパン 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(法連草ごま和え) 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁(えのき長袖ｼﾝﾊﾞ) 白玉だんご 牛乳	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(小松菜椎茸) オレンジ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(ﾄﾓﾄ) ほうれん草のナムル にんじんとわかめのｽｰﾌﾟ バナナ蒸しパン 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ﾌﾟｯｺﾘｰのサラダ 味噌汁(ｲｷﾞｷ) パン 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(ｷｳﾘ) 南瓜サラダ(ﾊﾑ) ｺﾝｽｰﾌﾟ(ｷﾞﾊﾞｯﾂ ﾕｰﾝ) 牛乳寒天 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
焼きそば ｼｭｰﾏｲ 付合せ(ﾌﾟｯｺﾘｰ) 中華ｽｰﾌﾟ(椎茸 ｸﾏ) バナナ 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(ｱｽﾊﾟﾗ) 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁(豆腐えのき社) マドレーヌ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き チーズポテト ｺﾝｽｰﾌﾟ(もやし 舞茸) ﾋｰﾂﾞﾞｰﾘｰ 牛乳	ご飯 ふりかけ(おかか) 鶏肉の生姜焼き 付合せ(ﾌﾗ) 長芋のﾀﾞﾏﾖｰｽﾞ 味噌汁(ｷﾞﾊﾞｯﾂ 人参社) 抹茶ミルク寒天 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 和風マカロニサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(大根 ｸﾏ) ﾓﾛﾝ 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚のみぞれかけ(社) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉葱もやしｼﾝﾊﾞ) いちごﾓﾙﾃﾞｰﾘｰ 牛乳	ご飯 鶏肉のプレザー ﾄﾓﾄとツナのサラダ ｺﾝｽｰﾌﾟ(ｲﾝｶﾞﾝ 人参) 角切りｼﾝｺﾞﾞｰﾘｰ 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌かけ ﾌﾟｯｺﾘｰのﾏﾖｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ かき玉汁 ｱﾒﾘｶﾝﾁｪﾘｰ 牛乳	ご飯 カレーの漬け焼き 付合せ(ｲﾝｶﾞﾝ) 切干大根の煮付け 味噌汁(ｷﾞｶﾞ ｸﾏ 社) ﾌﾞﾗｳﾝ 牛乳	くるロールパン ポトフ ｱｽﾊﾟﾗのﾀﾞﾏﾖｰｽﾞ オレンジ 牛乳
31日(月)				
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(ｶﾘﾌﾗｰ) ｷﾞﾊﾞｯﾂとﾊﾑのサラダ 味噌汁(南瓜 油揚) ﾊﾟﾝのﾕｰｸﾞﾙﾄかけ 牛乳				

## 今月の旬の食材【グリーンアスパラ】

旬はいつ？  
5月～7月

どこで作られているの？  
主に北海道、長野県、佐賀県



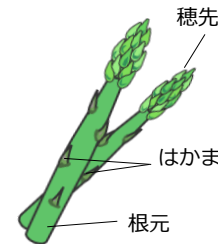
### おいしいアスパラの選び方

穂先が締まっているもの。切り口まで緑色で硬くなっていないものが新鮮。

**アスパラの栄養** アスパラギン酸  
アスパラから発見されたことから名前の由来になっています。アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。新年度の疲れが溜まってきた今、アスパラを食べましょう！！

### 調理のポイント

- ◆ 硬い部分は取り除くと食べやすくなります！(下処理)  
硬い根元部分を切り落とし、根元近くの皮や“はかま”はピーラーなどでむくと、口当たりがよいです。
- ◆ 下茹でをして使しましょう！  
アスパラはサラダや炒め物、グラタンやパスタの具などの料理に使えます。下茹でをしておくとしぼりに調理が進み、ちょうどよい硬さに仕上げることが出来ます。茹でてから好みの大きさに切ることで水っぽくならず、うま味や栄養素が流れていくのを防ぎます！



### 【下茹で】

- ① 下処理をした後、沸騰したお湯に入れて茹でる。  
茹で時間は太さや質により変わります。(目安: 1分半～2分半)  
子ども用など柔らかくしたい場合は長く茹でましょう！
- ② 水にさらし粗熱が取れたら、ザルにあげて水気を切る。



### グリーンアスパラを使ったおすすめメニュー

#### 『アスパラと豚肉のみそ炒め』



#### 材料(大人4人分)

グリーンアスパラ…2束(6本)  
玉ねぎ……………1個  
豚肉小間切れ……………300g  
みそ……………大さじ1と1/2  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1

#### 作り方

- ① 上記の通り下茹でしたアスパラを3cmの斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油(分量外)を入れて熱し、豚肉・玉ねぎを入れ、玉ねぎに火が通るまで中火で炒める。
- ③ アスパラ・調味料を加えて炒め、味を調える。

調味料

#### ワンポイントアドバイス

みその種類はどれでも美味しくできます！ お弁当のおかずにもぴったりです♪

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー243kcal、たんぱく質18.2g、脂質12.0g、塩分1.5g  
幼児：エネルギー162kcal、たんぱく質12.1g、脂質8.0g、塩分1.0g



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

