

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	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(人参) 胡瓜の小町和え 味噌汁(玉葱 油揚げ 絆) りんごヨーグルト	ご飯 松風焼き 付合せ(人参 いんげん) 千草和え すまし汁(はんぺん ミツナ) バナナ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 アスパラ)塩 拌三絲 中華スープ(インゲン 人参) メロンゼリー	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(アスパラ)塩 ごぼうサラダ エカスア(人参 玉葱)ソ 洋梨蒸しパン	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(オクラ) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(トウモロコシ 絆) パン	ロールパン チリコンカン 大根とツナのサラダ エカスア(人参 草もやし) オレンジ	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(人参 人参) キャベツのおかか和え すまし汁(えのき ミツナ 絆) かぼちゃプリン
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 アスパラ) 切干大根のサラダ エカスア(人参 人参) もものヨーグルトあえ	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 オクラの和え物 味噌汁(人参 絆) メロン	くろロールパン ハッシュドポーク アスパラサラダ エカスア(人参 椎茸) 抹茶ミルク寒天	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) キャベツと人参の甘酢和え 味噌汁(玉葱 三つ葉) バナナ蒸しパン	ご飯 千草焼き 付合せ(人参 人参) 和風マカロニサラダ 味噌汁(トウモロコシ 絆) オレンジ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(サラダ菜) ハムサラダ エカスア(大根 人参) りんごケーキ	ご飯 チンジャオロース ほうれん草のナムル 中華スープ(人参 人参) バナナ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 人参) いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐 えのき) メロン	ミートスパゲティ カリフラワーのサラダ わかめスープ(エカスア) ぶどうゼリー	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(アスパラ)お浸し 和風サラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱) パン
31日(月)				
ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(シーフレタス) ブロッコリーと卵のサラダ エカスア(玉葱 インゲン) サワーゼリー				

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。



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

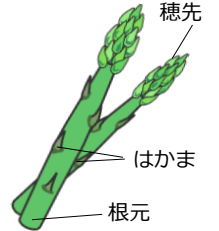


おいしいアスパラの
選び方
穂先が締まっている
もの。切り口まで緑
色で硬くなっていな
いものが新鮮。

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。
- ◆ 下茹でをして使いましょう！
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。下茹でをしておくでスムーズに調理
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

