かたるぱキッチンからこんにちは



新年度がスタートし、1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、給食やおやつの時間も楽しめるように なってきた頃かと思います。一方で疲れが出てきやすい時期でもあり、体調を崩してしまいがちです。大型連休も ありますので、生活リズムを崩さず、楽しく過ごしましょう!

5月になると、緑色が鮮やかなそら豆や、春の山菜、新じゃがいもなどが旬を迎えます。旬の食材を食べる事は、 体調を整える事にも有益です。今月使用するそら豆のさや剥きは、子どもたちにお手伝いしてもらう予定です。 触感や匂いなど、ぜひ感想を聞いてみて下さい。







絵本メニュー

「そら豆とケリームチーズの蒸しパン」

5月の絵本は「そらまめくんのベッド」です。 そら豆くんはふわふわのベッドを宝物にしてい ます。なので、誰にも貸してあげません。ところが、 その大事な大事なベッドが突然なくなってしまった のです…。さあ、そら豆くんはベッドを見つけられ るかな?

今回は、そら豆をペースト状にしてクリームチーズ と合わせ、蒸しパンに混ぜ込みます。 お楽しみに!



新たな旅の始まりです!今回、旅する場所は『日本』です!『えっ!?また日本??』『世界に行くのかと思って いた~』といった声が聞こえてきそうですが、日本一周して改めて気づいた事は、日本にはまだまだ美味しいもの、 食べたことのないものがたくさんある!!でした。一回目の旅は、勝手気ままに思いつく場所に行った旅でしたが、 2回目は、東京をスタート地点に陸・海・空の移動手段で一筆書きになるように47都道府県を巡りたいと思い ます!!2度目の日本旅、最初の目的地は、東京から新幹線を使って埼玉県に向かいます!

今月は、埼玉県の「かてめし」、「ゼリーフライ」です!

- ●かてめし…米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理と されています。家庭料理として親しまれていますが、農家にとってハレの日の調味料である醤油を使っていた ことから、ハレの日に食べられることも多かったです。大根や人参などの野菜と椎茸や油揚げを炒め、酒、醤油、 みりん、砂糖などで煮て、ごはんや酢飯と混ぜ合わせます。
- ●ゼリーフライ…名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し、「ゼリー フライ」と呼ばれるようになったと言われています。たくさんのおからとジャガイモをベースに、人参やねぎな どが入っているのが特徴です。市内のお店にはゼリーフライを挟んで食べるゼリーフライバーガーやゼリー フライピタサンドがあります。変わり種としてカレー味やチョコバナナ味もあるそうです。

(参照:農林水産省HPより)



旬の豆知識~新じゃがいも編~

【新じゃがいもとは?】

新じゃがいもはじゃがいもの品種ではなく、収穫されてすぐに 出荷されるじゃがいものことを指します。

一般的なじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させるのに対し、 新じゃがいもは貯蔵と熟成の期間を省いて収穫後すぐに出荷 されます。ほかのじゃがいもに比べて小ぶりでみずみずしく、 皮が薄いのが特徴です。

▶ 【栄養素】

- ▲ビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地の りんご」ともいわれています。新じゃがいものビタミンC はでんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊され にくいため、効率的に摂取することができます。
- 【保存方法】
- 冷蔵で保存するときは、キッチンペーパーで包んで保存袋 ▶に入れ、野菜室での保存がおすすめです。その場合は、 ◆ 1か月以内に使いきるようにしましょう。
- 来月の食材 ♪6月の献立では、いわし・干しエビ・ホタテ・卵・梅肉・オクラ・つるむらさき・メロン・すいか等を提供する予定です。



2025年度 5月献立表 😘 🥨 😘 🈘 芦花の丘 かたるば保育園











| 1 529 | ごはん 鮭の南蛮漬け 新じゃがのゆかりまぶし ふき入り豚汁 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ 果物 | ロそら豆とクリームチーズの 蒸しパン 牛乳 春色ピザ | 熱や力になる 米 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米 米粉 | 血や骨になる 鮭 豚肉 味噌 クリームチーズ 牛乳 | 体の調子を整える 人参 ピーマン 玉ねぎ しょうが 切干大根 ゆかり 長ねぎ 小松菜 |
|--|--|--|---|--|--|
| 1 529 | 鮭の南蛮漬け 新じゃがのゆかりまぶし ふき入り豚汁 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | 蒸しパン 牛乳 | 片栗粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 豚肉 味噌 クリームチーズ | 玉ねぎ しょうが 切干大根 ゆかり |
| 59 (17) (17 | 新じゃがのゆかりまぶし ふき入り豚汁 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | 蒸しパン 牛乳 | じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 味噌 クリームチーズ | 切干大根 ゆかり |
| 260 第 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | ふき入り豚汁 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | 牛乳 | 砂糖 小麦粉 | クリームチーズ | |
| 26000 711世 | ふき入り豚汁 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | | 小麦粉 | | 長ねぎ 小松菜 |
| 260 記 71 比 | 果物 たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | | 小麦粉 | | IX10C JULX |
| 260 s | たけのこキーマカレー 大根のはちみつマリネ レタススープ | 素分ピザ | | 午乳 | ァナ ファー |
| 7 1 E | 大根のはちみつマリネ レタススープ | | 米 米粉 | | ふき そら豆 |
| 60点 711 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 | レタススープ | 表 名ピザ | ノト ノトイン | 豚肉 | たけのこ 玉ねぎ 人参 |
| 60 kg | レタススープ | | 餃子の皮 | 高野豆腐 | パプリカ にんにく しょうが |
| 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | | | はちみつ | ベーコン | トマト 大根 キャベツ |
| 7 \$1 (c) | 果物 | | | | |
| 7 31 6 t) 1 | | 豆乳 | 油砂糖 | チーズ | レタス コーン |
| 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | 22.76 | ノンエッグマヨネーズ | 豆乳 | アスパラガス マッシュルーム |
| 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | ごはん | | 米 | 鶏肉 | キャベツ 人参 |
| t) 1 | 鶏肉の塩こうじ炒め | ヨーグルト寒天 | さつまいも | 豆腐 | 玉ねぎ |
| t) <u>;</u> | | コーフルドを入 | | | |
| 9 | ごま塩さつまいも | | ごま | 味噌 | 長ねぎ |
| i | 豆腐の味噌汁 | H W | 砂糖 | ヨーグルト | なめこ |
| i | 果物 | 牛乳 | 油 | 牛乳 | みかん缶 寒天 |
| | | | | | |
| - 13 | ごはん | | 米 | 豚肉 | なす 昆布 |
| _ / | なすと豚肉の生姜焼き | たぬきわかめおにぎり | 揚げ玉 | 納豆 | 玉ねぎ しょうが |
| 9 | ねばねばほうれん草 | | 砂糖 | 焼き麩 | ほうれん草 もやし 人参 |
| J / I ' | | | 油 | 味噌 | ごぼう 長ねぎ |
| | ごぼうの味噌汁 | 麦茶 | / Ш | 小直 | |
| _ | 果物 | | | | わかめ 青のり |
| - 17 | ごはん | | 米 ごま油 | 鶏肉 | パプリカ キャベツ |
| | 鶏肉の甜面醤焼き | ブルーベリーホイップサンド | パン | 味噌 | 人参 |
| O | | | | . – | |
| 火) 🤄 | 彩り野菜炒め | | 生クリーム | ち くわ | 長ねぎ |
| 1 | あおさと豆苗のすまし汁 | 豆乳 | ブルーベリージャム | 豆乳 | 焼きのり |
| Ē | 果物 | □ - | 油砂糖 | | 豆苗 |
| | ごはん | | * | 鰆 | コーン |
| ١, | | *************************************** | 油 | 厚揚げ | |
| | 鰆のコーンクリーム焼き | ,,,, | . — | | 小松菜 人参 |
| 1 1 | 小松菜の煮浸し | | 砂糖 | 味噌 | しめじ |
| 水) 4 | 新玉ねぎの味噌汁 | | じゃがいも | おから | 小ねぎ キャベツ |
| | 果物 | 麦茶 | 片栗粉 | 55.5 3 | 玉ねぎ |
| | | | | sid ch | |
| 1 | ごはん | | 米 片栗粉 | 鶏肉 | 長ねぎ しょうが 椎茸 |
| 8 7 | 蒸し鶏のねぎあんかけ | いちごクランブルケーキ | ごま油 | かにかまぼこ | もやし 人参 |
| 2 : | もやしとかにかまの和え物 | | 油砂糖 | 牛乳 | チンゲン菜 |
| | 若竹汁 | | 小麦粉 | 豆乳 | わかめ たけのこ 長ねぎ |
| | | 豆乳 | | 17. ₹0 | |
| | 果物 | | バター | | いちごパウダー |
| 1 | 台湾風まぜそば | | 中華麺 片栗粉 | 豚肉 | 玉ねぎ にら えのき |
| 9 t | 切干大根のチョレギ風 | 鶏山菜ごはん | ごま油 | かつお節 | 人参 にんにく しょうが |
| | 千切り野菜スープ | NGE X C 1017 U | 砂糖 | 大豆 | 切干大根 焼きのり きゅうり |
| \triangle \ | | | | | |
| w/ 5 | 果物 | 麦茶 | 油 | しらす | ごぼう 長ねぎ |
| | | 交爪 | 米 | 鶏肉 | わらび ふき ぜんまい |
| 1 | レタス炒飯 | | * | 焼豚 | レタス 長ねぎ |
| ١. | レラスラ威 かぼちゃとツナのサラダ | シナモンシュガーパイ | 砂糖 | ツナ | にんにく コーン |
| \sim 1 | | J J L J J 1 J J - N 1 | | | |
| | なすの香味スープ | | 油 | 豆腐 | かぼちゃ |
| t) j | 果物 | 井 図 | パイ生地 | 牛乳 | なす 人参 |
| | | 牛乳 | ごま油 | | 玉ねぎ しょうが |
| + | さかてめし | | 米 | 油揚げ | 大根でぼう |
| | かてめし | 13 . 481. 4 6 431 | | | The second secon |
| 2 | 鯵の蒲焼き | じゃがいものガレット | 片栗粉 | 鯵 | 人参 椎茸 いんげん |
| 6 | キャベツ梅おかか | | 砂糖油 | かつお節 | キャベツ きゅうり 梅干し |
| ⊟\ I | もずくのお吸い物 | | ノンエッグマヨネーズ | 粉チーズ | もずく 貝割れ菜 長ねぎ |
| - 1 | 果物 | 牛乳 | じゃがいも | 4乳 | パセリ |
| _ | | - | | | |
| | ごはん | | 米ごま油 | 厚揚げの豚肉 | 長ねぎ にら 人参 |
| - 1 | 厚揚げと豚肉の甘辛炒め | きな粉ブラウニー | 砂糖 | 味噌 ちくわ | にんにく しょうが |
| 3 1 | スナップえんどうとちくわの和え物 | | 油 | 90 | スナップえんどう |
| 3 1 | | | · - | きな粉 | 大根もやし |
| 7 | フハチハ耳崎江 | 牛乳 | 小麦粉 | | |
| 7以 | えのきの味噌汁 | 1 * * * | ごま | 黒豆 牛乳 | 玉ねぎ えのき 白菜 |
| 7以 | えのきの味噌汁 果物 | | | | にんにく しょうが 玉ねぎ |
| 7 V) | 果物 | | パン | 鶏 肉 | |
| (7) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4 | 果物 パン | しらず五平鮮 | パン 油 バター | 鶏肉ウインナー | りんご キャベツ 人矣 |
| 17以 | 果物 パン バーベキューチキン | しらす五平餅 | 油 バター | ウインナー | りんご キャベツ 人参 |
| 27 元 | 果物 パン | しらす五平餅 | 油 バター 砂糖 | ウインナー しらす | アスパラガス 絹さや |
| 7 7 7 4 8 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 果物 パン バーベキューチキン | | 油 バター | ウインナー | |
| 7 以 4 8 k) | 果物 パン バーベキューチキン 春野菜ソテー セロリとウインナーのスープ | しらす五平餅 豆乳 | 油 バター 砂糖 米 | ウインナー しらす 味噌 | アスパラガス 絹さや セロリ コーン |
| 7 4 4 8 k) | 果物 パン バーベキューチキン 春野菜ソテー | 豆乳 | 油 バター 砂糖 | ウインナー しらす | アスパラガス 絹さや |

☆今月使用する食材に、そら豆・ふき・わらび・ぜんまい・もずく・卵・あじ・かにかまぼこ等が あります。

- ☆今月の果物は、柑橘類、りんご、すいか、メロン、バナナ等を予定しています。
- ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
- ☆√マークは『ご当地メニュー』です。
- ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。





3-5歳児

528kcal 20.2g 14.6g