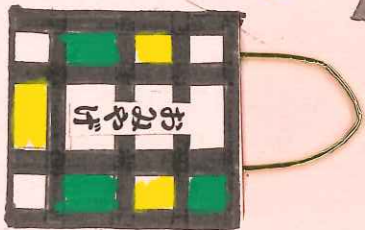


北海道に次いで二番目に
広い面積です。温泉が多くあり
三陸の新鮮な魚介もおいしです。
子育てや家事に男性が参加する
育メン県でもあります。



【ひつつまみ・まめぶじとは?】
「ひつつまみ」とは、小麦粉を用いた岩手県の郷土料理です。
小麦粉を練って固めつまんで汁に投入して作られ、
製法がそのまま名称に繋がっています。
食感はいとんとより、餃子の皮、ワンタンに似ていて具は、
各家庭で好きなものを入れしよゆ味です。
「まめぶじ」のまめぶじとは、中に入っている団子で
冠婚葬祭時の料理で慶事には団子を大きく、
凶事には団子を小さくし、昆布のみの精進料理にして
区別しています。

くりのみ

今月のお料理目標

【食事のメニューを知ろう(初夏の食品を味わおう)】
「食事のメニュー」は食器の扱い、食べ方、
食事のあいさつなどを大切にしています。
姿勢が悪いと、食事がつまらなくなったりして
胃や腸に負担がかかります。
見た目の美しさだけでなく消化吸収を
よくするための意味もあります。
お箸の持ちかたに注意(4.5才)
文字を書く時の鉛筆の持ちかたと同じです。

今月は岩手県から あるさと急便

令和元年度5月号 くりのみ保育園

(調味料は記載してありません)

日曜	行事	午前おやつ 未満児	主食	主菜	副菜	汁物	午後のおやつ 全園児
1 水				● 即位、改元の日			
2 木				● 国民の休日			
7 火	お茶会 ワサースデー	りんごジュース	ご飯	五目大豆煮	味噌サラダ	わかめの味噌汁	ミルク パン うどんスナック
8 水	ABC 交流保育(5/14は)	牛乳 甘夏	ご飯	豚肉の味噌炒め	酢の物	大根のすまし汁	ココアミルク フルーツ白玉
9 木	身体測定	牛乳 いちご	ご飯	魚のカレー焼き	リンチサラダ	グリーンピース のポタージュ	ミルク ホットココン
10 金	温水プール	牛乳 りんご	ひじき ご飯	ひつまみ	じゃが芋きんぴら		黒豆茶 バナナ 豆乳くすもち
11 土		果物	パン	シラスサンド 牛乳		りんご	
13 月	役員会	牛乳 オレソジ	ご飯	お好みかき揚げ	ゆかり和え	豚汁	コーヒーマルク メロン クッキー
14 火		牛乳 りんご	きのこ ご飯	菊とじゃが芋の煮物	青菜のおひたし	とろろ昆布汁	シリア みかんゼリー
15 水		牛乳 トマト	ご飯	炒り豆腐	和風サラダ	きのこ汁	ミルク 甘夏 黒糖蒸しパン
16 木	フロッパー便	オレソジジュース	ゆかり ご飯	洋風卵焼き	わかろニサラダ	かぶのスープ	ミルク キウイ ニラチヂミ
17 金		バナナ	ご飯	鶏し魚の トマトソースかけ	ごま和え	若竹汁	黒豆茶 りんごきんぴら
18 土		果物	パン	ポテトサンド 牛乳			
20 月		牛乳 パン	ご飯	鶏のから揚げ ごま風味	白菜の煮浸し	じゃが芋の味噌汁	ミルク お昼ヌック りんごジュース
21 火	お茶会	牛乳 甘夏	ご飯	野菜の旨煮	瓜もみ	野菜汁	ミルク トマト チーズトースト
22 水	ABC	牛乳 キウイ	ご飯	卵の花炒り	春雨サラダ	まめぶじ	ほうじ茶ミルク オレソジ フロッパーキ
23 木	防災訓練(地震) 園医検診	カルピス	ご飯	ハンバーグ きのこのソース	ツナサラダ	オニオンスープ	ミルク バナナ 空豆の塩茹で
24 金	温水プール	牛乳 りんご	ご飯	魚の味噌煮	ピーナッツ和え	茶碗蒸し	黒豆茶 メロン わらび餅
25 土		果物	パン	野菜サンド 牛乳			
27 月		牛乳 りんご	ご飯	揚げパン	ひじきサラダ	えのきのすまし汁	ミルク バナナ ちんすこう
28 火		牛乳 トマト	ご飯	八宝菜	ナムル	蛋花湯	ミルク キウイ スイートポテト
29 水		牛乳 メロン	ご飯	きんぴらごぼう	塩昆布和え	小松菜の味噌汁	ミルク バナナ せんべい
30 木	おもしろシブター	牛乳 桃	ご飯	魚のムニエル タルタルソース	洋風南瓜サラダ	カレー汁	黒糖ミルク バナナりんご
31 金		牛乳 りんご	餅飯	ちらし寿司	切り干し大根煮	豆腐のすまし汁	黒豆茶 オレソジ みだらし団子

平均エネルギー572kcal

平均たんぱく質23.5g