



給食だより 5月号

令和7年4月30日
しらゆり保育園
園長 松本 園美

新年度がスタートして1か月が経ちました。新生活にも慣れてくるころですね。毎日を楽しく過ごすためにご飯をたくさん食べて元気をつけましょう。

春に旬を迎える食材



旬の食材のいいところ

1. 甘味やうま味、香りが優れています。
 2. 収穫量が多いため、よく市場に出回ることので値段も安くなりやすいです。
 3. ビタミンの量がさらに高くなる傾向があります。
 4. 季節に必要な栄養素が摂りやすいとされています。
- * 春が旬の食材はキャベツやイチゴなどビタミンCが豊富なものが多いです。

キャベツ・アスパラガス
じゃがいも・玉ねぎ・たけのこ
さやえんどう・ふきのとう
イチゴ・キウイ
はまぐり・いか・アジ など

旬の食材を使用する5月の献立

8日(木) 若竹汁
14日(水) 絹さやとうす揚げのみそ汁
19日(月) アジフライ ※未満児組は白身魚フライ
23日(金) じゃがいもと野菜の炊き合わせ
27日(火) アスパラのマカロニクリームシチュー
28日(水) 玉ねぎとさつま揚げのみそ汁



今月のレシピ

アスパラとえびのかき揚げ

材料(4人分)

- ・アスパラガス…100g 0.5~1cmの斜めスライス
 - ・むきえび(冷)…100g 解凍する
 - ・ズッキーニ…1/3本 0.5~1cmの半月
 - ・玉ねぎ…1/2玉 短めのくし切
 - ・人参…1/3本 短めの千切り
 - ・ウインナー…8本 1cm斜めスライス
 - ・コーン(冷)…50g
- ※缶詰でも
・揚げ油…適量

作り方

- ①具材を全て切る
- ②バター液と混ぜ合わせる
- ③170~180度の油で揚げる



バター液の作り方

- ・薄力粉 140g
 - ・溶き卵 1個
 - ・水 160ml
- ※柔らかさは水の量で加減して下さい