



5月15日 (火)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯
 じゃが芋と空豆の炒り煮
 しらすの酢の物
 味噌汁
 メロン

お好み焼き
 牛乳

今日の献立には空豆が出ています。
 空豆は、さやが天に向かって育つため「空豆」と名付けられました。
 給食では薄皮を剥いて提供しますが、薄皮には食物繊維やポリフェノールが豊富に含まれています。

～レシピ紹介～
 《材料：家族5人分》

じゃが芋	250g
豚挽肉	90g
そら豆（さやなし）	60g
☆醤油	大1/2
☆砂糖	大1/2
☆みりん	小1
油	適量
赤ピーマン	15g

【じゃが芋と空豆の炒り煮】
 《作り方》

- ①じゃが芋は2cmくらいのサイコロに切って茹でる。
そら豆は茹でて、皮をむいておく。
赤ピーマンは千切りにしてさっと茹でる。
- ②鍋に油を入れて豚挽肉を炒める。
- ③じゃが芋と☆の調味料を入れて味をつける。
- ④火を止めてそら豆を入れる。
- ⑤最後に彩りに赤ピーマンをのせる。

離乳食 【5～6ヶ月頃】
 午前食



お粥ペースト
 豆腐ペースト
 野菜ペースト
 野菜スープ
 バナナ

