

移行食献立

日	曜	献立	主食	おやつ				
1	土	カレーうどん, オレンジ	めん					
2	日							
3	月							
4	火							
5	水							
6	木		チキンライス風まぜごはん, ミニトマト, きゅうりスティック, スープ(豆腐・コーン)			ごはん	バナナ	お茶
7	金		親子丼, キャベツとにんじんのお浸し, みそ汁(大根・わかめ)			ごはん	ゼリー	お茶
8	土	親子うどん, りんご	めん					
9	日							
10	月	チャーハン風まぜごはん, キャベツのサラダ, スープ(麩・チンゲン菜)	ごはん	ふかし芋	お茶			
11	火	鶏肉と野菜のうま煮, にんじんサラダ, みそ汁(豆腐・小松菜)	ごはん	うどん	お茶			
12	水	ベーコンと野菜の炒め煮, 納豆, みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶			
13	木	ツナのピラフ風まぜごはん, ミニトマト, 春野菜のスープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁			
14	金	おべんとうの日		スティックパン	果汁			
15	土	きつねうどん, りんご	めん					
16	日							
17	月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶			
18	火	チキンカレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ミニトマト	ごはん	マヨホットケーキ	お茶			
19	水	豚肉と根菜のうま煮, ほうれん草の納豆和え, みそ汁(豆腐・白菜)	ごはん	バナナヨーグルト	お茶			
20	木	肉じゃが, みそ汁(白菜・しめじ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁			
21	金	豚肉と野菜の中華風, ミニトマト, みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん	焼きじゃが	お茶			
22	土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん					
23	日							
24	月	すき煮, にんじんともやしのおひたし, みそ汁(キャベツ・わかめ)	ごはん	マスカルポーネ パン	お茶			
25	火	トマトライス風まぜごはん, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(コーン・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶			
26	水	ツナと野菜のカレー風味, みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	ごはん	きしめん	お茶			
27	木	豆腐の中華あんかけ, 納豆, スープ(キャベツ・えのき)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁			
28	金	三色ごはん, かぼちゃのそぼろあんかけ, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	バナナケーキ	お茶			
29	土	カレーうどん, オレンジ	めん					
30	日							
31	月	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶			

端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。

柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」するという意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。



Q. 春が旬の筍、どの部分を食べている？

- ① 根 ② 茎 ③ 葉



竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるのでまだ土に埋もれているものを探して収穫します。収穫後はよく洗い、皮付のまま米ぬかと一緒にやわらかくなるまでゆでてから調理します。ゆでたては格別です！

正解は②