

# 給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

5月

## 給食だより

豊里幼稚園

令和元年5月1日

新緑が鮮やかな季節になりました。入園し、1カ月がたち、泣いていた子も少しずつ笑顔がみられ園の給食やおやつにも慣れて、お友達と一緒に給食を楽しく食べられるようになってきました。苦手の食材や初めて食べるメニューもあり、戸惑う姿もみられますが、様子をみながら個人個人の量などを調整し、おいしく食べられたという満足感も大切にしたいです。

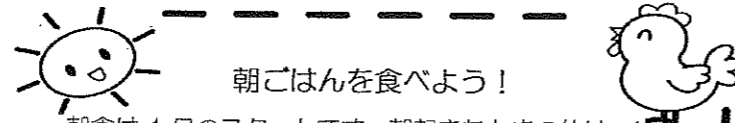
さて、5月の献立では、えんどうやたけのこなど季節の旬の野菜を取り入れています。子供達にもえんどうの豆とりやスナップえんどうの筋とりなどのお手伝いをお願いする予定です。子供たちが食材に触れることは、興味関心をもつきっかけにもなります。ご家庭でも野菜の皮むきなどのお手伝いを子供と一緒に楽しんでほしいと思います。

### 今月のねらい

- \*早寝・早起き・朝ごはん。
- 生活リズムを整えよう
- \*旬の食材を味わおう。


### 今月の行事食

- 7日(火) 子供の日行事
- 24日(金) お誕生日会
- 園児はごはんはいりません。
- お箸・コップを忘れずに。



朝ごはんを食べよう!

朝食は1日のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子供にとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。





### ツナそぼろ丼



- 【材料】4人分
- シーチキン 1缶 卵 2個
  - 水 50cc
  - 酒 小さじ2
  - みりん 小さじ2
  - 砂糖 小さじ4
  - しょうゆ 小さじ2
  - 砂糖 小さじ4
  - 塩 小さじ1/4
  - ご飯…適量
- 油を除いたシーチキンを小鍋にいれ、水と調味料を加え、シーチキンをほぐしながら煮る。
  - 水分が飛んだら、シーチキンの甘辛煮のできあがり。
  - フライパンに卵を割り入れ、調味料を加え、よく溶いてから火をつける。
  - 菜箸をつかって素早くかき混ぜながら卵のそぼろをつくる。
  - 器にご飯をよそい、シーチキンと卵そぼろを彩りよくのせる。
- ♪ほうれん草やえんどう豆、きざみのりを一緒にのせてもきれいです。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
🌸 1~6日 お休み 🌸					
7	火	☆こどもの日☆	こいのぼりご飯(カレーピラフ) 若竹汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ ゼリー	牛乳 ミニたい焼き チーズ	牛乳 クラッカーサンド チーズ
8	水	鯖とさつまいもの天ぷら 春キャベツのおかか和え みそ汁 果物	鯖(白身魚) 青のり さつまいも てんぷら粉/春キャベツ アスパラ えのき かにかまかつお節/豆腐 大根 人参 みそ/オレンジ	お茶 たけのこご飯	お茶 たけのこご飯
9	木	すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁 果物	豚肉 玉葱 人参 糸こんにゃく 焼き豆腐 白菜 ごぼう/春雨 人参 胡瓜 卵/じゃがいも 厚揚げわかめ 葱 みそ/バナナ	牛乳 ヨーグルト ケーキ	牛乳 ヨーグルト ケーキ
10	金	ポークチャップ チンゲン菜のスープ ブロッコリーのサラダ 果物	豚肉 玉葱 人参 しめじ/ケチャップ ソース/チンゲン菜 ベーコン 玉葱 豆腐 コンソメ/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	土	保育参観日			
13	月	親子煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 しめじ/メークイン 小松菜 卵/マカロニ 人参 胡瓜 ツナ コーン マヨネーズ/キャベツ 人参 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 おからマフィン	牛乳 おからマフィン
14	火	カレーシチュー ウィンナー ほうれん草のごま和え 果物	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース りんご カレールウ/ウィンナー/ほうれん草 キャベツ えのき すりごま/オレンジ	牛乳 カルシウム ラスク	牛乳 カルシウム ラスク
15	水	鯖の塩焼き 切干とひじきの煮物 かき玉汁 果物	鯖(白身魚)/切干 人参 ひじき 平天 いんげん/玉葱 しめじ 人参 卵 小松菜/バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐ドーナツ
16	木	おでん キャベツのあっさり和え みそ汁 果物	大根 人参 ちくわ 平天 こんにゃく 卵 厚揚げ/キャベツ 胡瓜 塩昆布/さつま芋 豆腐 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 マカロニきなこ
17	金	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 果物	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 パイン缶/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 大根 人参 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
20	月	鮭のピザ風焼き ツナサラダ みそ汁 果物	鮭(白身魚) ケチャップ ピーマン 玉葱 チーズ/ツナ キャベツ 人参 アスパラ/大根 人参 わかめ みそ/バナナ	牛乳 スナップえんどう お菓子	牛乳 スナップえんどう お菓子
21	火	五目油炒め もやしの中華ナムル みそ汁 果物	豚肉 メークイン 玉葱 しいたけ かまぼこ うす揚げ 絹さや/もやし 人参 胡瓜 さくらえび ごま油/玉葱 人参 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ショートブレッド (ゆり組クッキング)	牛乳 ショートブレッド
22	水	マカロニグラタン じゃこサラダ わかめスープ 果物	鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/キャベツ 胡瓜 人参 ごま油 ちりめん/玉葱 人参 わかめ 白ネギ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
23	木	豚肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ みそ汁 果物	豚肉 人参 春雨 小松菜 しめじ にんにく 中華あじ/南瓜 チーズ 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 白菜 人参 みそ/オレンジ	牛乳 豆腐蒸しパン	牛乳 豆腐蒸しパン
24	金	♪お誕生日会♪	ツナそぼろ丼 すまし汁 ミートボール キャベツのみそマヨ和え ゼリー	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
25	土	親子遠足			
27	月	かき玉うどん ちくわの照り煮 コールスローサラダ 果物	うどん 卵 うす揚げ 玉葱 人参 しいたけ 青葱 片栗粉/ちくわ 片栗粉/キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨドレ/レモン果汁/オレンジ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 じゃがいももち
28	火	お好み焼き風卵焼き 野菜炒め 切干大根のみそ汁 果物	豚肉 キャベツ 人参 卵 お好み焼き粉 ソース 青のり/キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー ハム/豆腐 切干大根 うす揚げ 人参 青葱 みそ/キウイフルーツ	お茶 えんどうご飯	お茶 えんどうご飯
29	水	ミートスパゲティ 粉ふき芋磯和え かりかり胡瓜 豆腐の中華スープ 果物	豚ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ にんにく スパゲティ パセリ/じゃがいも 青のり/胡瓜 ごま油/豆腐 人参 たら 玉葱/オレンジ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ホットドッグ
30	木	鯖の南蛮漬 青菜の納豆和え みそ汁 果物	鯖(白身魚) 小麦粉 玉葱 人参 ピーマン 油/小松菜 白菜 人参 ひきわり納豆 /キャベツ 鮭 人参 みそ/バナナ	牛乳 チーズスティック	牛乳 チーズスティック
31	金	和風ハンバーグ 大根サラダ レタスのコンソメスープ 果物	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ひじき 卵 パン粉/大根 胡瓜 人参 うす揚げ/レタス 人参 豆腐 コンソメ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。都合により、献立を変更することがあります。