



入園・進級から1ヶ月が経ちました。子ども達も少しずつ園生活に慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。

5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めることができるといいですね。

**給食目標〈みんなと仲よく食べよう〉**

- 戸外で伸び伸びと遊び、食事をゆったりと味わって食べる。
- 楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。

**〈旬の野菜を伝える〉**

旬の野菜は、一年を通して一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。

香り、甘味、うま味が強くなり、味が濃く感じられ、野菜そのものの美味しさも味わえます。

例えば、5月が旬のキャベツは、ヨーロッパが原産国。「胃腸の調子がよくなる」薬草として食べられていたようです。

旬な野菜について絵本なども活用して話題にしてみましょう。

**\* お誕生パーティ \***

5月18日(木)

**【メニュー】**

- ・ こいのぼりカレー
- ・ ジャーマンポテト
- ・ メロン

**【3時のおやつ】**

- ・ お茶
- ・ かしわもち
- ・ せんべい



**\* お弁当の日 \***

5月30日(火)

**【3時のおやつ】**

- ・ 牛乳
- ・ ゼリー

**【今月のおすすめメニュー】**

**鶏肉のオープン焼き～ねぎソースがけ～**

(4人前)

鶏もも肉・・・200g 一口大に切り、塩・酒

を振りなじませる

片栗粉・・・適量 鶏肉に薄くまぶし、焼く

ねぎ・・・20g 小口切り

しょうが・・・10g みじん切り

ごま油・・・4g 調味料を混ぜ合わせ

しょうゆ・・・20g 火にかけて沸騰させる

酢・・・20g 沸騰したら、火を止め

砂糖・・・20g ねぎ・しょうがを入れ

水・・・10g 焼いた鶏肉にかけたら

出来上がり♪

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	月	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐の味噌汁	牛乳 揚げパン	ごはん 牛乳 バナナ	ごはん スープ キャベツと人参の和え物 豆腐とささみの煮物
2	火	2日ハヤシライス きゅうりのゆかり和え チーズ	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 カップヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
6	土	シーフードナポリタンスバゲティ えのきのスープ バナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 豆腐と人参の和え物
8	月	牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとじゃが芋の煮物 白菜と人参の和え物
9	火	にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 胡瓜とコーンの和え物
10	水	魚の香り焼き りんご アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と豆腐の和え物
11	木	肉じゃが ハムサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 オレンジ	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみとじゃが芋の煮物 トマトと胡瓜の和え物
12	金	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり	パン 牛乳 りんご	ごはん スープ ささみとトマトの煮物 南瓜とキャベツの和え物
13	土	木の葉丼 甘酢キャベツ バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 胡瓜と人参の和え物
17	水	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ふかし芋	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと里芋の煮物 胡瓜と人参の和え物
19	金	鶏肉のオープン焼き 添え野菜 大根の味噌汁	牛乳 ゼリー	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと大根の煮物 トマトとキャベツの和え物
29	月	魚のフライ オーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 りんご	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とほうれん草の和え物

※行事などで献立が変わることがあります。