

5 給食だより

令和7年5月

5月に入り、子供達も少しずつ園生活に慣れて、楽しく園生活を送っています。爽やかな季節、のびのびお外で体を動かして元気に過ごしましょうね。



誕生会 16日(金)

こいのぼりプレート(以上児)
たまごサンド(未満児) エビフライ
コールスローサラダ
コーンスープ

弁当の日 23日(金)

お弁当作りの「お・い・し・そ・う」

夏場の暑い時期以外は、月1のペースでお弁当の日が予定されています。お弁当を作る際のポイントを紹介します。

「お」**大きさピッタリ**…子どもが食べきれる量を入れましょう。完食した時に、達成感を得られます。

「い」…**彩りよく** 見た目も栄養バランスもよく、食欲も出ます。

赤 人参・トマト・ケチャップ等 黄 かぼちゃ・さつまいも・トウモロコシ

緑 ほうれん草・小松菜・ピーマン・いんげん・アスパラガス

「し」…**主食・主菜・副菜をそろえる**

主食3:主菜1:副菜2 の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。

「そ」…**それぞれの調理方法で**

煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理方法を組み合わせると、味のバランスも良くなります。

「う」…**動かないように**

子供たちが持ち運んでも、中身が動かないように入れましょう。

*ミニトマト、ミートボール、うずらの卵、球体のチーズなどは4等分にカットし、大きさに注意しましょう。ピックやつまようじの使用も控えましょう。料理は中心部までしっかり火を通し、十分に冷ましてから、ふたを閉めましょう。温かいと細菌が増えるので、保冷剤もつけて、衛生面にも気を付けましょう。



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1 15 29	木	魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ チーズ	牛乳 せんべい
2 30	金	肉じゃが ハムサラダ 厚揚げみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ
7 21	水	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	カップヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー
8 22	木	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめのスープ	牛乳 りんご お菓子	牛乳 コーンフレーク
9	金	チキンのオープン焼きネギソース 添え野菜 キャベツ・トマト 大根のみそ汁	牛乳 ブドウゼリー クラッカー	飲むヨーグルト
10 24	土	ナポリタンスパゲッティ えのきスープ	バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
12 26	月	牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとリンゴのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレーtoast	牛乳 せんべい
13 27	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 おかき	飲むヨーグルト
14 28	水	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 キャベツ・きゅうり パンプキンスープ	おにぎり	牛乳 ビスケット
17 31	土	親子丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
19	月	豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切り大根とちくわのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 焼きいも	牛乳 ビスコ
20	火	鮭の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーマフィン	牛乳 ボーロ

※行事などで献立がかわることがあります。

