

5月の給食だより



新しい環境にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



5月からお弁当の日が始まります♪ お弁当のポイントは「おいそう」＋衛生管理

「お」大きさピッタリ

お弁当は、子どもが確実に食べきれる量を入れましょう。完食した時に達成感を感じられます。当日までにご家庭で試しておくとう安心です。

「し」主食・主菜・副菜をそろえる

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなります。
食べ慣れているものを入れましょ

「う」動かないように

子ども達が運んでも、中身が動かないように入れましょう。

「い」彩りよく

見た目が良いだけでなく、栄養バランスも良く、食欲も出ます。メニューを考える時は、入れた後の彩りを想像してみてください。

「そ」それぞれの調理法で

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。

★おねがい★

《食材の大きさに注意：誤飲防止》

ミニトマト・ミートボール・うずらの卵・球体のチーズ・ぶどうなど、喉に詰めやすいものは必ず分割してください。
ピックやつまようじの使用もお控えください。

4月のメニューから「魚の香味ソース」を紹介します！

《材料》4人分

白身魚(一口大)…200g ☆小麦粉：片栗粉＝5：5

おろしにんにく…3g おろし生姜…3g

大葉…2枚 ねぎ…2g

★(甘口しょう油…10g 砂糖…5g ごま油…3g)

《作り方》

①★の調味料を合わせておく。

②大葉は細かく刻み、しばらく水にさらし、水気を切る。ねぎは小口切りにする。

③白身魚に☆をまぶし、揚げる。

④①と②を混ぜ合わせる。

⑤揚げた魚と④を混ぜ合わせて出来上がり♪

大葉の爽やかな香りが引き立ち、ご飯がすすむ一品です♪

23日(金)・・・誕生会

★メニュー★

こいのぼりおにぎり

兜ハンバーグ

トマト

ほうれん草のごま和え

フライドポテト

かきたま汁

ミニゼリー

★おやつ★

牛乳・チョコ蒸しケーキ

(未満児はチーズ蒸しケーキ)

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
12月	牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳	ごはん
26	キャベツとみかん缶のサラダ 豆腐のみそ汁	ツナカレトースト	牛乳 せんべい
13月	にしき揚げ	牛乳	ごはん
27	きゅうりとちくわの酢の物 麴のすまし汁	バナナ おかき	ヨーグルト
28	豆腐入りハンバーグ	お茶	ごはん
	きゅうり・キャベツ パンプキンスープ	ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケット
1木	魚の香り焼き	牛乳	ごはん
15	アスパラソテー もずくのすまし汁	オレンジ チーズ	牛乳 せんべい
29			
2金	肉じゃが	牛乳	ごはん
16	ハムサラダ 厚揚げのみそ汁	マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ
30			
17土	親子丼	牛乳	ごはん
31	甘酢キャベツ みかん缶	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	牛乳	ごはん
	千切り大根とちくわのサラダ 白菜のみそ汁	焼き芋	牛乳 せんべい
20火	魚の塩焼き	牛乳	ごはん
	ひじきの白和え 中華スープ	豆乳マフィン	牛乳 卵ボーロ
7水	筑前煮	お茶	ごはん
21	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木	魚のフライオーロラソース	ミルク(牛乳)	ごはん
22	二色和え わかめスープ	パイナップル 丸ボーロ	牛乳 コーンフレーク
9金	鶏肉のオープン焼きねぎソース	牛乳	ごはん
	キャベツ・トマト 大根のみそ汁	りんごゼリー クラッカー	ヨーグルト
10土	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	ごはん
24	えのきのスープ オレンジ	バナナ ビスケット	牛乳 せんべい

4月誕生会



※ 献立は変更になることもあります。

※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

14日(水)は、お弁当の日になっています!!



