



今月のお弁当の日は  
**25日**です。  
★**20日**は親子遠足です。

さわやかな5月、園生活にも慣れてきた子ども達がこいのぼりに負けないくらいに元気よく走り回っています。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



★**子どもの日**★  
5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりをあげたりして、子どもたちの成長を願います。かしわもち、(子孫繁栄)ちまきには悪い物から守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきましょう。

☆おうちで食育☆

♪無理なくとうろ!!!「まごわやさしい」♪

7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

(ま)・・・まめ

大豆をはじめ小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富

(ご)・・・ごま

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。

(わ)・・・わかめ

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

(や)・・・野菜

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

(さ)・・・魚

良質なたんぱく質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

(し)・・・シイタケ

しいたけをはじめとしたキノコ類はビタミンDが豊富。

今月のメニューより

★にしき揚げ(4人分)★

<材料>魚のすり身80g ・えび32g ・ひじき1.2g ・枝豆32g ・人参22g ・ホールコーン12g

<調味料>小麦粉40g ・卵2個 ・みそ4g ・しょうゆ1.6g 揚げ油20g

<作り方>①ひじきは水で戻し、枝豆は湯がいた後、豆を取りだします。

②ホールコーンは水切りし、人参はみじん切りにします。

③材料と調味料を良く混ぜ合わせます。

④170℃に熱した油の中にスプーンですくって入れます。転がしながら約2分位揚げて黄金色になったら出来上がり!



令和5年 予 定 献 立

5月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
1 15 29	月 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 マカロニ あべかわ	牛乳 せんべい
2 16 30	火 ごはん 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	牛乳 チーズ
31	水 パン 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	牛乳 クッキー
18	木 ごはん 肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁	牛乳・丸ボーロ オレンジ	ヨーグルト
19	金 ごはん 魚の香り焼き リンゴ もずくスープ アスパラソテー	牛乳 ウインナーボール	牛乳 ビスコ
6	土 ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ バナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 あられ
8 22	月 ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 ちくわのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい
9 23	火 ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 リッツ カップヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
10 24	水 ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 揚げパン	牛乳 チーズ
11	木 ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク りんご クッキー	ヨーグルト
12 26	金 ごはん 鶏肉のオーブン焼き 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 ビスケット フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク
13 27	土 パン シーフードナポリタンスパゲティ えのきスープ バナナ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 クッキー
17	誕 生 会 こいのぼりハヤシライス 唐揚げ かみかみサラダ 和風スパゲティ ウインナー 添え野菜 オレンジ	牛乳 こいのぼり ボーロ	牛乳 バナナ

