



給食たより

今月は1組さんのみ
お弁当日になります。
* 1くみさんは、22日に
青島にいきます。



さわやかな季節になりました。子ども達は新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹を空かせて栄養たっぷりの給食を食べて楽しく園生活を過ごしましょう。

朝は早起きて
太陽の光をしっかりと浴びましょう。



★朝ごはんを食べるメリット★

①正しい生活のリズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

②体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。

③体や脳へエネルギーを送る

しっかり朝ごはんを食べると体や脳にエネルギーが送られて元気がでます。

④朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べるとお腹の中が働き始め便秘も改善してすっきりします。

★今回はお弁当を作る際のポイントや衛生面についてご紹介します。★

弁当作りのポイントは「お・い・し・そ・う」＋衛生管理です。

「お」 大きさピッタリ
お弁当は、子どもが確実に食べれる量を入れましょう。



「そ」 それぞれの調理方法で
煮る・焼く・揚げる・炒めるなど
調理方法を組み合わせる。

「い」 彩りよく
見た目が良いだけでなく栄養バランスもよく食欲もです。

「し」 主食・主菜・副菜
主食：主菜：副菜3：2：1の割合で詰めるとよくなります。

「う」 動かないように
子ども達が持ち運んでも中身が動かないように入れましょう。

※手をしっかり洗い直接食材に触れない。※十分に冷ましてふたをする。

※おかずの汁気はよく切る。※温かいと殺菌が増えるので保冷剤をつけましょう。

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 揚げ油適量

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ホールコーンは水を切り、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、170℃に熱した油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7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
12月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め物 キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ツナカレトースト	牛乳 せんべい
13火	ごはん にしき揚げ 麩のすまし汁 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バナナ・おかき	ヨーグルト
14水	ごはん 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 ビスケット
1木	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー	牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい
15木	もずくのすまし汁	お菓子	
2金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ	牛乳 マカロニの	牛乳 ビスコ
30金	厚揚げのみそ汁	あべかわ	
17土	ごはん 親子丼	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
31土	キャベツのみそ汁 オレンジ		
19月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 千切大根サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 焼き芋	牛乳 せんべい
20火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 卵ボーロ
7水	ごはん 筑前煮	お茶 お菓子	牛乳
21水	マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	カップヨーグルト	クッキー
8木	ごはん 魚のオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 お菓子 パイナップル	牛乳 コーンフレーク
9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 ぶどうゼリー	ヨーグルト
23金			
10土	パン ナポリタンスパゲティ えのきのスープ オレンジ	牛乳 バナナ・クッキー	牛乳 せんべい
24土			
誕生会	チキンライス エビフライ ウインナー スパゲティサラダ きゅうりスティック みそ汁 オレンジ	牛乳 ツイストドーナツ	牛乳 ビスケット