

5月の給食こんだて

〈目標〉「おなかがすく」のリズムをもてる子ども

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1~2歳児	470	19.9	1.3
3歳以上児 (白米除く)	367	18.9	1.6

				1(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ 花やさいサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	2(土) 豚肉の煮込み おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ
4(月) みどりの日	5(火) こどもの日	6(水) ふりかえ休日	7(木) ヤンニョムチキン きゅうりのあえもの もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どらやき	8(金) さけの甘塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	9(土) カレー風味やさそば やさいスープ ヨーグルト フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート
11(月) チキンシチュー アスパラ入り サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	12(火) 赤魚の寒こうじ焼き 和風サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	13(水) しょうゆラーメン シューマイ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	14(木) 豚肉のしょうが焼き かみかみあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	15(金) ほっけの甘塩焼き 干草あえ たけのこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	16(土) 豚肉の ごまみそ焼き おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の雫(黒糖ミルク)
18(月) タンダーチキン にんじんシリシリ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	19(火) 白身魚の やさしいあなかけ おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	20(水) ロールパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ キャロットスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	21(木) おにぎり day 豆腐ハンバーグ おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 聖だべよ	22(金) 鶏肉のケチャップあえ ほうれん草の コーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	23(土) 親子遠足
25(月) キーマカレー ゆでやさい フルーツミックス <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	26(火) サーモンの コーンマヨ焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	27(水) 甘菜まつり・誕生会 そぼろ丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 麦茶 プチケーキ	28(木) 焼き肉 ナムル たけのこのスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	29(金) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	30(土) 鶏肉の塩だれ焼き トマトのサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
★その日の給食材料により献立変更の場合もあります ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) (🍳)のマークは、卵を除去します (🥛)のマークは、乳製品を除去します ※おにぎり day りす組〜さくら組食べられる大きさのおにぎりをお願いします ※は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません			6/1(月) マーボー豆腐 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット		

給食だより

さわやかな風がふき、若葉のみどりがまぶしい季節となりました。新年度が始まり、一カ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃だと思います。5月は気候もよく、過ごしやすい時期ではありますが、お出かけも多くなり疲れが出やすくなる季節でもあります。食事の栄養バランスに気を付け、体調を崩さないように過ごしましょう。

毎日の食事は、子どもたちが健康な生活を送り、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けるためにとても大切です。園では旬の食材や地元の野菜を多く取り入れ、みんなと一緒に食べる時間を楽しく過ごせるように取り組んでいます。

朝食から始まる生活リズム

子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけると、生活リズムが整うだけでなく、将来の生活習慣病予防にも繋がります。まずは毎日、朝食を食べることから始めましょう！

朝ごはんを食べるには？

子どもの起床・就寝時刻、食習慣は大人に影響されます。家族全員で生活習慣・食習慣を整えましょう。
一度身についた習慣はなかなか変えられません。子どもの頃から正しい習慣を身につけることが大切です。

早寝・早起きを心がけよう

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかがすいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。



やさい食べたい!

もぐもぐ食べて
ぐんぐん大きく
なっちゃおうよ!

ランチタイムと手作りおやつに潜入!
みんなおいしく食べてくれました♡

え?! うち?!

大きなお口で
バック!

So cute♡

< 花やさいサラダ >

材料 2人分

カリフラワー（小房に分ける） 40g
 ブロccoli（小房に分ける） 40g
 ホールコーン缶 10g
 ごまドレッシング 10g
 （お好みの市販のドレッシング）



作り方

- 1) カリフラワーとブロッコリーをゆでる
※レンジでチンでもOK!
- 2) 1) の粗熱がとれたら、コーンと合わせる
- 3) 2) とドレッシングを合わせて、できあがり

< しゅうまい >

材料 2人分

豚ひき肉 80g
 玉ねぎ（みじん切り） 40g
 乾しいたけ（みじん切り） 0.5g
 A しょうが（すりおろし） 1g
 清酒 1.5g
 しょうゆ 5g
 ごま油 2g
 かたくり粉 3g
 しゅうまいの皮 30g



作り方

- 1) 乾しいたけは水でもどしてみじん切りにする
- 2) Aを全て混ぜ合わせる
- 3) 2) を6等分にして、丸めておく
- 4) しゅうまいの皮を半分の長さに切り千切りにしたら、3) にまぶす
- 5) 4) をフライパンで蒸し焼きにする

< フルーツミックス >

材料 4人分

バナナ（輪切り） 50g
 キウイ（いちょう） 30g
 パイン缶（一口サイズ） 40g
 みかん缶 50g
 上白糖 10g
 レモン果汁 3g



作り方

- 1) 小鍋に上白糖と水を入れて火にかけて上白糖をとかす
- 2) 1) にレモン汁を加えてひと煮立させたら、火を止めて冷蔵庫で冷やす
- 3) バナナ・りんご・パイン缶を食べやすい大きさにカットする
- 4) 3) とみかん缶を、2) と合わせて出来上がり

< ヤンニョムチキン >

作り方

- 1) 鶏もも肉にかたくり粉をまぶして揚げる
- 2) 鍋にAの材料を入れて加熱し、たれを作る
※焦げないように水を加えてもいいです
- 3) 1) を2) のたれにからめる



材料 2人分

鶏もも肉 25g×4個
 かたくり粉 適宜
 揚げ油 適宜
 にんにく（すりおろし） 0.5g
 上白糖 4.5g
 A しょうゆ 3g
 みそ 2g
 トマトケチャップ 8g
 白いりごま 2g
 水 少々

