

5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火	牛乳 せんべい	魚の塩焼き・木の芽和え・じゃがいものコロコロ炒め すまし汁		ごはん	果物	牛乳 チーズケーキ☆
2	水	牛乳 ビスケット	酢豚・春キャベツとわかめのナムル風サラダ・果物		ごはん		牛乳 せんべい
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	子どもの日ランチデー	×			牛乳 チーズ おかき
8	火	牛乳 カステラ	魚のお茶天ぷら・新ごぼうのきんぴら あおさと豆腐の味噌汁		ごはん	果物	牛乳 卵サンドイッチ ☆
9	水	牛乳 クラッカー	ちくわの香味煮・青菜のチラチラ卵和え・納豆 ミニトマト		ごはん	ミニ ゼリー	牛乳 果物盛り合わせ ☆
10	木	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・厚揚げとセロリのみそ炒め もずくスープ		ごはん	果物	牛乳 クッキー
11	金	牛乳 おかき	大豆の五目煮・キャベツの甘酢和え・果物		ひじき ごはん		牛乳 野菜クラッカー ☆
12	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
13	日						
14	月	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け・じゃがいもと空豆の粉ふき煮 豆腐スープ・果物		ごはん	ブロッコリー ごま和え	お茶 緑茶牛乳ゼリー ☆
15	火	牛乳 ジャムサンド	ハヤシシチュー・フレンチサラダ・果物		ごはん	ミニ トマト	牛乳 小魚 せんべい
16	水		副食付弁当(親子遠足)	○			牛乳 ビスケット
17	木	牛乳 クッキー	すき焼き風煮・お好み豆・スナッペンとう・果物		ごはん		牛乳 ホットドック ☆
18	金	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ・焼きししゃも キャベツのごま和え・果物		ごはん		牛乳 若草蒸しパン ☆
19	土	牛乳 クラッカー	スパゲティーミートソース・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月	牛乳 ビスケット	煮込みハンバーグ・春雨サラダ・玉ねぎスープ		ごはん	果物	牛乳 空豆の塩ゆで ☆
22	火	牛乳 カステラ	魚のムニエルトマトソース・ミモザサラダ スナッペンとう		ごはん	果物	牛乳 昆布 クッキー
23	水	牛乳 せんべい	マーボー豆腐・野菜のごまドレッシング和え ししゃもの味醂干し・果物		ごはん		牛乳 おじゃが揚げ ☆
24	木	牛乳 クラッカー	鶏肉の甘辛煮・焼きビーフン・小魚の佃煮・果物		ごはん	すまし汁	牛乳 チーズ せんべい
25	金	牛乳 クッキー	ちくわの変わり揚げ・青菜のコーン和え・金時煮豆		ごはん	果物	お茶 わらびもち ☆
26	土	牛乳 せんべい	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 ビスケット
27	日						
28	月	牛乳 おかき	ミートボールの中華風煮込み・リヨネーズポテト 果物		ごはん		牛乳 たこ焼き ☆
29	火	牛乳 ジャムサンド	魚の生姜煮・五目和え・味噌汁・果物		ごはん	ブロッコリー 塩ゆで	牛乳 ビスケット
30	水	お茶 ミニゼリー	ハムエッグ・ポテトサラダ・具たくさんスープ		えびじゃ ごはん	果物	牛乳 サモサ ☆
31	木	牛乳 ビスケット	シーフードカレーシチュー・コールスローサラダ 果物		ごはん	ゆで卵	お茶 パインヨーグルト ☆

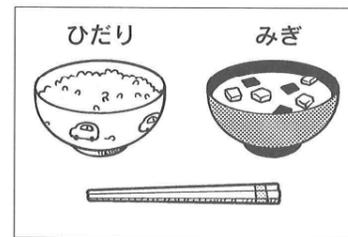
*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

おいしくごはんを 食べるための 基本

子どもが茶わんを持って食べられるようになったら、はじめの一步です。

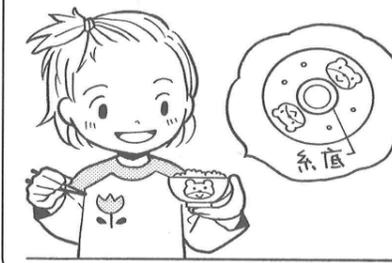
茶わんは左、汁わんは右に…配ぜんからスタート!



昔から伝えられているごはんを左側、汁物を右側におく並べ方は、食事をしやすくするためのものです。多くの人は右利きなので、汁物は右側にあった方が扱いやすいです。食べやすいおき方をしていれば、食器を引っ張りかえすことなく食事ができます。子どもに食器を運ばせるなどして、正しい並べ方が自然に身につくようにしましょう。

子どもが食べやすい茶わん?

茶わんは、子どもの手にあった大きさで、重すぎず、底が広いなどの安定感があるものにしましょう。また、糸底がないと指が熱くて、手に持って食べられない原因になるので、糸底がついているものを使いましょう。



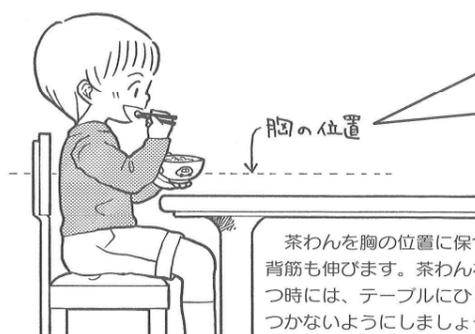
茶わんは手に持って…食事の姿勢に差が出ます!

✕ 手に持たないで食べる



テーブルに茶わんをおいたままで口を近づけて食べると、背中が曲がり、姿勢が悪くなります。

○ 手に持って食べる



茶わんを胸の位置に保つと、背筋も伸びます。茶わんを持つ時には、テーブルにひじをつかないようにしましょう。

茶わんを正しく持つ



親指以外の4本の指の上に茶わんをおき、親指を茶わんのへりにかけます。

出典 ©少年写真新聞社2008年 参考資料:「6歳までのしつけと子どもの自立」谷田貝公昭監修 合同出版刊ほか

からくない保育園の マーボー豆腐

【材料】4人分

23日献立

- ・豆腐……………450g
- ・豚ひき肉……………80g
- ・人参……………1/3本
- ・玉ねぎ……………中1個
- ・干しいたけ……………10g
- ・にら……………20g
- ・しょうが……………少量
- ・にんにく……………少量
- ・砂糖……………10g
- ・赤みそ……………26g
- ・片栗粉……………5g
- ・ごま油……………少量

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、人参、たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
 - ② 豆腐は、1.5cm角のさいの目切り、にらは1～1.5cmの長さに切る。
 - ③ 鍋に油をしいて熱し、①と豚ひき肉を炒め、しいたけのもどし汁を加え煮る。
 - ④ 野菜に火が通ったら調味料を入れ、再び沸騰したら豆腐を入れ5～6分煮る。
 - ⑤ にらを加えてさっと混ぜ合わせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をたらす。
- ☆ 豆腐をひとゆですると、くずれにくくなります。玉ねぎ、砂糖を加えることにより甘めに仕上がります、子どもむきの味になります。

食育クイズ

Q 豆腐と同じ材料でできているのは?

- うどん? ようかん? 納豆? チーズ?



A 正解は「納豆」。どちらも大豆を原料としています。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養が豊富。消化・吸収もよい食材です。ちなみに、枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したものです。栄養分はほとんど大豆と同じで、さらに大豆にはないビタミンCも豊富です。