

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	水	牛乳 おかき	ランチデー	×			牛乳 かしわ餅
2	木	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜炒め・グリーンポテト・豆乳汁		ご飯	果物	牛乳 おかき
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	牛乳 せんべい	ポークビーンズ・焼きししゃも・青菜のソテー		ご飯	果物	牛乳 イチゴゼリー ☆
8	水	牛乳 カステラ	回鍋肉・きざみ昆布のおかき煮 アスパラガスの塩ゆで		ご飯	粉ふき芋	牛乳 するめ クッキー
9	木	牛乳 クラッカー	魚のみどり酢かけ・春野菜の和え物・すまし汁・果物		ご飯	ミニトマト	牛乳 7-モントクッキー ☆
10	金	牛乳 ビスケット	親子煮・青菜のおひたし・納豆・果物		ご飯		牛乳 昆布 おかき
11	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
12	日						
13	月	牛乳 せんべい	肉団子の中華風煮込み・小魚ふりかけ・果物		ご飯	小松菜 煮びたし	牛乳 芋のモチロール ☆
14	火	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー		ご飯	煮豆	牛乳 若草蒸しパン ☆
15	水		副食付弁当(親子遠足)	○			牛乳 せんべい
16	木	牛乳 クラッカー	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和風サラダ 味噌汁		ご飯	トマト	牛乳 わらびもち ☆
17	金	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ししゃもの味醂干し ブロッコリーのごま和え		ご飯	果物	牛乳 ビスケット
18	土	牛乳 ビスケット	コッペサンド・野菜スープ・牛乳・果物	×			お茶 せんべい
19	日						
20	月	牛乳 ビスケット	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ		ご飯	ゆで卵	牛乳 パナナロール
21	火	牛乳 クラッカー	新じゃがのそぼろ煮・小魚の佃煮・果物		ご飯	味噌汁	牛乳 焼うどん ☆
22	水	牛乳 せんべい	炒り豆腐・スナックえんどうの塩茹で・果物		梅ちり ご飯		牛乳 じゃがのキッシュ ☆
23	木	牛乳 カステラ	鶏肉のから揚げ・ひじきとちりめんの中華サラダ トマト		ご飯	納豆	お茶 ヨーグルト ☆
24	金	牛乳 クッキー	魚の照り焼き・五目和え・昆布豆		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
25	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×			牛乳 せんべい
26	日						
27	月	牛乳 ヨーグルク	高野豆腐の五目煮・アスパラガスのごま和え・果物		わかめ ご飯		牛乳 小魚 クラッカー
28	火	牛乳 ジャムサンド	筑前煮・小松菜納豆		ご飯	にら玉汁	牛乳 米粉のケーキ ☆
29	水	牛乳 ミニゼリー	鮭のムニエル・マカロニサラダ・手作りふりかけ		ご飯	トマト	牛乳 ビスケット
30	木	牛乳 ビスケット	かき揚げ・キャベツの土佐酢あえ・果物		ひじき ご飯		牛乳 そら豆 おかき ☆
31	金	牛乳 クッキー	八宝菜・小魚ごま風味・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 ココアクッキー ☆

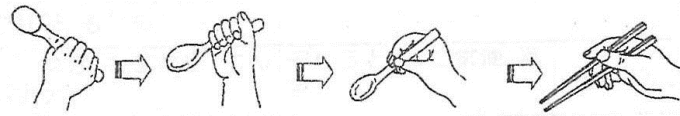
*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

よい食習慣を身につけよう!

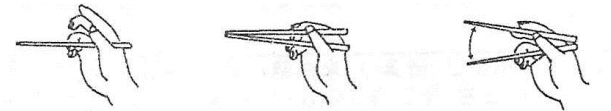
乳幼児期は食習慣の基礎が養われる大切な時期です。食事をする時の姿勢や、箸スプーンの使い方など食事マナーの基礎もこの頃から少しずつ身につけていきます。
特に、箸は自己流の持ち方が身につけてしまうと、後から直すのは容易ではありません。スプーンで上手に食べられるようになったら、箸を使う練習をしましょう。

77 - から箸へ



第一段階 にぎり持ち
第二段階 したて持ち
第三段階 えんぴつ持ち
第四段階 同じ持ち方で箸を持ってみましょう。

正しい箸の持ち方



下側の箸は、薬指 上側の箸先は、下 親指を支点にしての爪の横にあて、側の固定した箸に中指で上の箸を持親指と人差し指のそらえて、親指と人差し指で軽くはさむように持つ。みる。

箸の選び方

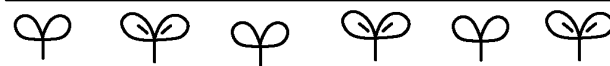
- 箸先がすべりにくく、細すぎないもので木製の塗りのないものや竹の箸等が適しています。
- 箸の長さは手のひらより3cmぐらい長めのものがよいでしょう。



はしを上手に使いましょう。

スプーンで上手に食べられるようになり、箸に興味を持ち始めたら、子ども用の箸を用意し、触らせることから始めるとよいでしょう。箸を上手に使えるようになるには時間がかかります。あせらず、根気よく使い方を教えてあげましょう。

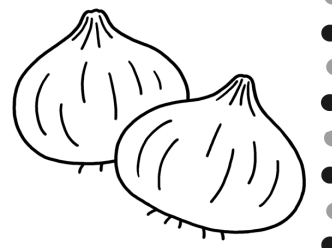
14日に「若草蒸しパン」を取り入れました



若草の鮮やかな緑が目には楽しい季節です。“若草”とは…春に萌え出た草という意味があり、春のヨモギなども含まれます。給食ではヨモギの代わりに鉄分豊富な小松菜を使います。その他の材料として、ヨーグルト・レモン果汁・レーズンなども入ります。若草蒸しパンはやさしい緑色と、さわやかな風味が特徴の手作りおやつです。

旬の食材

新玉ねぎ



通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1か月くらい乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため皮が薄く、水分が多くて柔らかいと特徴があります。辛みが少ないので、サラダなどに向いています。ただし、あまり日もちがしないので、冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べきるようにしましょう。

若草蒸しパン

【材料】

- 小麦粉……………80g
- ベーキングパウダー…5g
- 卵(M)……………1個
- プレーンヨーグルト…30g
- 砂糖……………30g
- サラダ油……………15g
- レモン汁……………7g
- 小松菜……………30g
- レーズン……………25g

【作り方】

- 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく
- 小松菜はゆでてペースト状にする。
- 卵と砂糖を混ぜ、混ぜたら、ヨーグルト、②の小松菜、レーズン、レモン汁、サラダ油、をよく混ぜる。
- ③に①を入れさっくり混ぜる。このとき混ぜすぎると膨らみが悪くなるので注意する。
- カップに適量入れ、蒸し器で約15分蒸す。

