

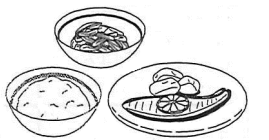
5月給食献立表

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	副食	果物等	
1	木	牛乳 ビスケット	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和風サラダ 果物		ご飯		牛乳 かしわもち
2	金	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン ブロッコリーのごま和え・果物		ご飯		牛乳 昆布 クッキー
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水	牛乳 ビスケット	筑前煮・グリーンサラダ・果物		わかめ ご飯		牛乳 あべかわ団子 ☆
8	木	牛乳 カステラ	誕生会ランチデー	×			牛乳 ビスケット
9	金	牛乳 せんべい	ハヤシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯		牛乳 手作りプリン ☆
10	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
11	日						
12	月	牛乳 クラッカー	新じゃがのそぼろ煮・青菜のおひたし・納豆・果物		ご飯		牛乳 チヂミ ☆
13	火	牛乳 ジャムパン	魚のムニエル・マカロニサラダ・トマト 手作りひじきふりかけ		ご飯	ミニ ゼリー	お茶 ヨーグルトソースかけ ☆
14	水		副食付弁当（親子遠足）	○			牛乳 ビスケット
15	木	牛乳 ビスケット	豆腐のまさご揚げ・キャベツの甘酢和え・若竹汁		ご飯	果物	牛乳 そら豆の塩ゆで ☆
16	金	牛乳 クッキー	鶏肉の照り焼き・千草和え・金時煮豆 みそけんちん汁		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
17	土	牛乳 クラッカー	ウインナーサンド・野菜スープ・牛乳・果物	×			お茶 せんべい
18	日						
19	月	牛乳 ビスケット	炒り豆腐・焼きししゃも・アスパラガスのごま和え 果物		切り干し 大根ご飯		牛乳 じゃがたこ焼き ☆
20	火	牛乳 カステラ	鮭のレモン風味焼き・ひじきの五目煮・すまし汁 果物		ご飯		牛乳 昆布 おかき
21	水	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・レバーの照り煮・果物		ご飯	ブロッコリー わかめ和え	牛乳 のりトースト ☆
22	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のから揚げ・パンサンスウ・トマト		ご飯	果物	牛乳 ミカヨーグルト蒸しパン☆
23	金	牛乳 クッキー	大豆の磯煮・せん野菜の和風サラダ・果物		梅ご飯		牛乳 小魚 ビスケット
24	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・フレンチサラダ・果物	×			牛乳 せんべい
25	日						
26	月	牛乳 クラッカー	魚のみどり酢かけ・じゃがいもの和え物・味噌汁		ご飯	果物	牛乳 ごまクッキー ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	肉団子の中華風煮込み・春雨サラダ・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
28	水	お茶 ミニゼリー	マーボー豆腐・ししゃもの味噌干し・さつま芋の甘煮		ご飯	果物	牛乳 ピザトースト ☆
29	木	牛乳 せんべい	かき揚げ・土佐酢和え・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 人参クラッカー ☆
30	金	牛乳 クッキー	豚肉の味噌焼き・ひじきの炒り煮・グリーンポテト 果物		ご飯		牛乳 ビスケット
31	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい

* ○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

楽しい食事にしよう!



子どもにとって、楽しい雰囲気の中での食事は、ただ栄養素を取り入れるだけでなく、安定した心を育むことにつながります。また、一緒に食べたり、「おいしいね」と共感しあうことで、食べ物がよりおいしく感じられ、食事への興味も増してきます。



感受性豊かな幼児期の子どもたちは、食事の時間が楽しいと、何でも食べようと意欲的になります。

今月は「そら豆」を使ったおやつを取り入れています。

子どもたち自身が「そら豆のさやとり、すじとり」など給食にかかわることで、いっそう給食がおいしく感じられ、「食べるのが大好きな子」に育ってくれることと思います。

「新じゃがのそぼろ煮」 をとりました。



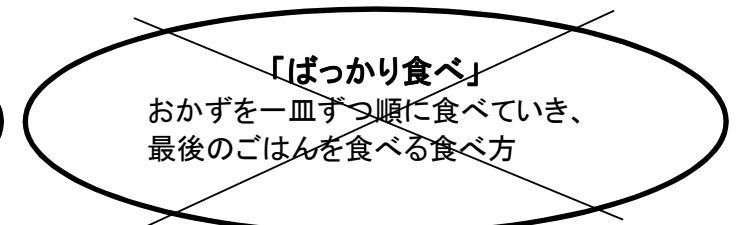
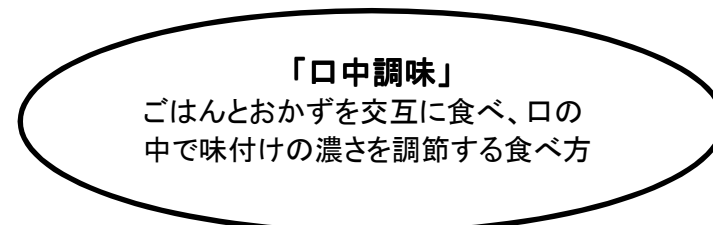
5月頃に出回る新じゃがは、小型で皮が薄いので、よく洗って丸ごと料理に使うことができます。
じゃがいもは、エネルギー源となるでんぷんを主な成分とし、ビタミンC は、加熱しても壊れにくいのが特徴です。
粉ふき芋やマッシュポテトなどに向く球状の“男爵”と煮物や炒め煮に向く楕円形の“メークイン”が代表的な品種です。

「グリーンサラダ」 をとりました。



新緑をイメージしたサラダで、旬のグリーンアスパラガスを使っています。
アスパラガスの名前の由来は豊富に含まれる「アスパラギン酸」から。疲労回復に効果があるとされています。
サラダやソテー、スープ、グラタンなどの料理に利用できます。

食べ方を見直そう!



「口中調味」という食べ方は、味付けの濃さを調節することで味覚の発達につながり、食べる人が栄養バランスをコントロールすることができます。

「ばかり食べ」は、好きなものから食べ、お腹がいっぱいになると食事をやめてしまう場合が多く、バランスを考えて食事を作っても栄養がかたよってしまいます。

☆ 丼ものやチャーハンなどの食の単品化や一人で食事をする孤食化が進み、「ばかり食べ」をする子どもが増えています。楽しい食事の時間を十分にとり、子どもたちに全体をバランスよく食べる「口中調味」という習慣を身につけてあげましょう。

人参クラッカー

【作り方】

【材料】(3歳以上児1人分)

- ・人参……………10g
- ・小麦粉……………16g
- ・粉チーズ……………2g
- ・スキムミルク…1g
- ・塩……………0.2g

- ① 人参はすっておく。
- ② 小麦粉、粉チーズ、スキムミルク、塩をふるっておく。
- ③ ①、②、油を混ぜ、混ぜたらオープンシートの上でめん棒などで薄くのばし、オープンの板にのせる。
- ④ 一枚ずつの大きさに切り目を入れ(焼いた後折るように離します)フォークで軽く穴をあける。
- ⑤ 180℃のオープンで15分ほど焼く。