

5月給食献立表

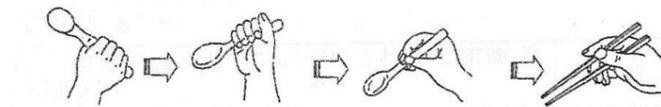
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	月	牛乳 カステラ	豚肉のみそ焼き・焼きビーフン・果物		ご飯	牛乳 若草蒸しパン ☆
2	火	牛乳 ビスケット	新じゃがのそぼろ煮・小魚のり煮 ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	牛乳 せんべい
3	水					
4	木					
5	金					
6	土	牛乳 おかき	ナポリタンスパゲティー・ごま塩サラダ・果物	×		牛乳 クラッカー
7	日					
8	月	牛乳 クッキー	グラタン・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	牛乳 そら豆の塩ゆで ☆
9	火	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー (アラスカご飯・魚の味噌マヨネーズ焼き 彩野菜のごま和え・ミニトマト・すまし汁・ミニゼリー)	×		牛乳 パナナロール
10	水	牛乳 ビスケット	豚肉の厚揚げの中華炒め・粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 わらび餅 ☆
11	木	牛乳 果物	のり入りコロッケ・キャベツの土佐和え れんこんのきんぴら		ご飯	牛乳 ベジータケーキ ☆
12	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のカレー醤油焼き・アスパラガスのサラダ 豆乳スープ		ご飯	牛乳 小魚 おかき
13	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
14	日					
15	月	牛乳 クッキー	五目汁・焼きのり・きゅうりとわかめの酢の物・果物		ご飯	牛乳 パナナケーキ ☆
16	火		副食付弁当	○		
17	水	牛乳 カステラ	筑前煮・青菜のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 梅ちりおにぎり ☆
18	木	牛乳 せんべい	酢豚・ひじきサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
19	金	牛乳 クラッカー	魚の生姜煮・五目和え・ミニトマト・豆乳汁		ご飯	牛乳 フルーツポンチ ☆
20	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・果物	×		牛乳 クッキー
21	日					
22	月	牛乳 せんべい	ハヤシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 ココア蒸しパン ☆
23	火	牛乳 クッキー	千草焼き・ブロッコリーのおかか和え・具たくさん汁 ミニゼリー		しらす ご飯	牛乳 昆布 おかき
24	水	牛乳 果物	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和え物 えのき納豆		ご飯	牛乳 ビスケット
25	木	牛乳 クラッカー	八宝菜・ししゃものみりん干し・ジャーマンポテト 果物		ご飯	牛乳 人参ゼリー ☆
26	金	牛乳 おかき	高野豆腐の五目煮・青菜のしらす和え・果物		ご飯	牛乳 ミニメロンパン風 ☆
27	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん・果物	×		牛乳 せんべい
28	日					
29	月	牛乳 クッキー	回鍋肉・刻み昆布のおかか和え・果物		ご飯	牛乳 豆乳もち ☆
30	火	牛乳 せんべい	魚のレモン風味焼き・ひじきとちりめんの和え物 かぼちゃとしいたけの味噌汁・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
31	水	お茶 ミニゼリー	豆腐のカレー煮・アスパラガスと人参のソテー・果物		ご飯	牛乳 アーモンドクッキー☆

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

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。

7歳から箸へ



- 第一段階 にごり持ち
- 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、薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にさして固定する。
上側の箸先は、下の側で固定した箸にそそえて、親指と人差し指で軽くはさむように持つ。
親指を支点にして中指で上の箸を持ち上げるようにする。上下に動かしてみよう。

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。

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。



「若草蒸しパン」を取り入れました



若草の鮮やかな緑が目楽しい季節です。“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。

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】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく
- ② 小松菜はゆでてペースト状にする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ カップに適量入れ、蒸し器で約15分蒸す。



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いう特徴があります。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。

