

5月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月	こいのぼりとあそぼう会	鶏の照り焼き、野菜の昆布和え、ウインナー、トマト、コンソメスープ、果実	プリンアラモード	牛乳・ビスケット	ご飯
2	火		スパゲティーミートソース、野菜サラダ、チーズ、果実	おにぎり、お茶	豆乳 ビスコ	ご飯
3	水					
4	木					
5	金					
6	土		チャンポン、トマトサラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
7	日					
8	月		チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	シュガートースト、牛乳	チーズ、クラッカー	ご飯
9	火		魚のタルタル焼き、酢の物、ベーコンスープ	ピーチケーキ、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
10	水	英語	鶏肉のマーマレード焼き、小松菜とパプリカの和え物、清し汁	きな粉マカロニ、牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯
11	木	お点前	肉じゃが、胡麻和え、みそ汁	せんべい、牛乳	牛乳、サブレ	ご飯
12	金		魚のアングリーズ、ゆかり和え、豚肉と白菜のスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・パン	ご飯
13	土		肉うどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	うどん、牛乳・リッツ	
14	日					
15	月		鶏肉のバーベキューソース焼き、中華風サラダ、清汁	おにぎり、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
16	火	太陽スポーツ	五色焼き、スパゲティーサラダ、みそ汁、トマト	豆乳もち、お茶	ヨーグルト	ご飯
17	水	わくわくランチ	タコライス、胡瓜のたたき、人参ポタージュ、果実	お麩のラスク、ミルク	チーズ、クラッカー	ご飯
18	木	お点前	手作りチキンナゲット、キャベツの昆布和え、コンソメスープ、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
19	金	お弁当日	※お弁当の準備をお願いします	ヨーグルト、ビスコ	牛乳・果実	
20	土		ビビンバ丼、わかめスープ、果実	牛乳・お菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
21	日					
22	月		かぼちゃのそぼろ煮、キャベツ和え、みそ汁	カムカムせんべい、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
23	火		唐揚げ、トマトサラダ、清し汁、果実	牛乳、カルシウムラスク	豆乳 あられ	ご飯
24	水	英語 わくわくおやつ	魚のみそチーズ焼き、マカロニサラダ、野菜スープ、果実	ロールケーキ、飲むヨーグルト	牛乳・ウエハース	ご飯
25	木	お点前	牛肉とピーマンの炒め物、春雨の酢の物、根菜汁、果実	チョコチップスコーン、ミルク	牛乳・プリッツ	ご飯
26	金	花まつり	魚の煮付け、さっぱりサラダ、みそ汁、果実	たこ焼き風、ミルク	豆乳 パン	ご飯
27	土		ブルコギ丼、中華風コンソメスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
28	日					
29	月		ハヤシライス、かみかみサラダ、果実	野菜クラッカー、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
30	火		白身魚の梅味噌焼き、パンバンジー、清し汁、果実	キャラメルポテト、牛乳	豆乳・クッキー	ご飯
31	水		豚肉の生姜焼き、和え物、わんたん汁、果実	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・パン	ご飯

食育だより

令和5年5月

🍴🌿🍷🍷🍷🍷🍷🍷 入園・進級から1ヶ月が過ぎました 🍴🌿🍷🍷🍷🍷🍷🍷

新年度がスタートして1ヶ月、新しい生活にも慣れてきたことと思います。毎日元気に園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れが出てくる頃だと思えます。5月はゴールデンウィークがやってきます。連休明けはどうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。お休み中も早寝早起きを心がけ、3食の食事をしっかりと摂り、十分な休息をとるようにしましょう。

こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強い元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきや柏餅を食べる風習があります。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。



4月のパティシエさん♪



ちょっぴり恥ずかしかったけど、最後までお手伝い頑張りました。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春野菜のスープ (大人4人分)

材料

春キャベツ	1/4玉
新玉葱	1玉
クリームコーン缶(小)	1缶
水	600cc
鶏がらスープの素	小さじ4杯

作り方

- ①キャベツと玉葱を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に分量の水と①の野菜を入れ火にかける。
- ③野菜がやわらかくなったら、クリームコーン缶を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④鶏がらスープの素で味をととのえる。

簡単キャベツサラダ (大人4人分)

材料

春キャベツ	1/4玉
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

作り方

- ①キャベツをざく切りにして茹でておく。
- ②①をよく絞る、いりごまとマヨネーズで和える。