

ちゃいるどべーす / IDEKITA 予定献立表 R7 5月

* お弁当は 16 ヶ月からになります。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			牛乳 人參ステック	牛乳 バルミエ	
			ご飯 香味揚げ ナムル トマト ほうれん草のお汁	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果実	憲法記念日
			牛乳 揚げパン	牛乳 ボンデケーキ	
5	6	7	8	9	10
		牛乳 ホットケーキ	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 ふかし芋	お茶 せんべい
こどもの日	振替休日	親子うどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	ご飯 鶏肉のマーマレード 焼き キャベツサラダ トマト きのこ汁	ご飯 魚のみそ煮 カラフルサラダ わかめのみそ汁 果実	中華丼 ブロッコリーのおかか 和え 果実
		お茶 焼きおにぎり	牛乳 ピザ風トースト	お茶 牛乳餅	お茶 お菓子
12	13	14	15(わくわく)	16	17
牛乳 果実	お茶 ちりめんおにぎり	牛乳 パン	牛乳 食パンラスク	牛乳 ふかし芋	お茶 クッキー
ハヤシライス 海藻サラダ トマト	ご飯 肉野菜炒め ゆかり和え トマト 厚揚げのみそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 三色なます 豆腐のお汁 果実	ピラフ 唐揚げ 茹でブロッコリー トマト 卵スープ 果実	ご飯 魚の照り焼き 大根の昆布和え トマト ベーコンのスープ	スバゲティーミート さつぱりサラダ チーズ
牛乳 チーズサンド	牛乳 たご焼き風	牛乳 フライドポテト	わくわくおやつ	黒糖プリン	お茶 パン
19	20	21	22	23	24
牛乳 果実	コーンフレークと ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト蒸しパン お弁当日	牛乳 クラッカーサンド	お茶 ご飯おやき	お茶 せんべい
ご飯 魚の竜田揚げ 千切り大根サラダ トマト 油揚げのみそ汁	キーマカレー ワンタン汁 果実		ご飯 魚のタルタルかけ ほうれん草の磯和え トマト 根菜汁	ご飯 ミートローフ ひじきサラダ トマト しめじのみそ汁	豚丼 がんもの煮物 果実
牛乳 芋パン	牛乳 ジャムサンド	フルーツヨーグルト	牛乳 チーズクッキー	お茶 お好み焼き	お茶 パン
26	27	28	29	30	31
牛乳 食パンラスク	牛乳 果実	牛乳 クラッカーサンド	コーンフレークと ヨーグルト	牛乳 人參ステック	牛乳 せんべい
ご飯 千キンカツ スバゲティーサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 鶏肉の香味焼き 春雨の酢の物 トマト しらすのスープ	ご飯 ツナと切干大根の 炒め煮 かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 果実	ご飯 魚のかば焼き もやしの和え物 コンスープ 果実	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 のりじゃが 油揚げのみそ汁 果実	ちゃんぽん おにぎり 果実
牛乳 おからと人參のケーキ	豆乳プリン	牛乳 蒸しパン	牛乳 お麩のラスク	牛乳 サンドイッチ	お茶 パン



食育だより



5月5日は子どもの日

☆子どもの幸せを願い健やかな育ちを祝う日です。

ちまき・・・病気や災難をよける『子どもの健康』を願ったものです。

柏餅・・・柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、
子孫が代々栄えるようにという願いがこめられています。

菖蒲・・・葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、
飾ったり、お風呂に入れたりするそうです。



意外と知らない? おやつについて・・・

大人のおやつの感覚とは違い、幼児にとってのおやつは『補食』としての役割が大きく、大切な栄養を補う時間です。

食事で不足しがちなもの、特に不足しがちな『乳製品』『果物』を用意してあげるといいかもですね。

☆おやつを食べる時間を決める。

☆夜ご飯に支障が出ないように、量を決める。

☆不足しがちな栄養素を補えるメニューにする。

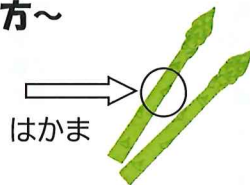
カラダを元気にするすぐれもの!

季節のおいしい野菜「アスパラガス」

アスパラガスには、新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる働きがあります。

～おいしいアスパラガスの選び方～

- ・はかまが少ないもの
- ・茎が太いもの
- ・穂先が固くしまったもの



～保存方法～

- ・穂先を傷めないよう注意してぬらした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ冷蔵庫でたてておく。

☆おすすめ朝ごはんのレシピ

・朝の忙しい時間に時短で出来るレシピがあると



いいですね。たとえば・・・

☆ツナマヨパン・・・食パンの上にツナとマヨネーズを混ぜた物をそのまま焼いたりする。

☆じゃこトースト・・・ちりめんをマヨネーズであえて焼く。

☆ピザトースト・・・食パンにチーズやウインナーをのせて焼く
(冷蔵庫にある野菜などをのせてもおいしいですよ。)

☆具沢山スープ(冷蔵庫にある野菜を入れてコンソメをいれる。)

☆他にもおにぎり、納豆ご飯、目玉焼きなどもおすすめです。

～菓子パンは糖分が多いのでおすすめしません～

～ばんびさん食育活動～

今年度も食育活動がはじまりました。1年間を通していろいろな食材に触れたり、クッキングをしたいと楽しく活動ができたらと思っています。今回はおにぎりを握る体験をしましたよ。

できるかな



みて、できた



やさしくぎゅっぎゅ!

