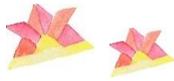


# 給食だより

5月の献立

令和6年度

風薫る五月。さわやかな季節になりました。子ども達は少しずつ新しい環境にも慣れ、楽しく過ごしているのではないのでしょうか。五月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日、元気に過ごせるように、バランス良く食べてしっかり体を休めましょう。



お弁当づくりのポイントは、『お・い・し・ち・う』+衛生管理です。

- 『お』 大ききびつかりのお弁当箱に食べられる量を入れましょう。(目安350ml~450ml)
- 『い』 彩りが良いと栄養バランスも良くなります。(人参・さつまいも・ブロッコリー・ピーマンなど)
- 『し』 主食：主菜：副菜を3:1:2の割合にすると栄養バランスが良くなります。
- 『ち』 それぞれの調理方法 煮る・焼く・揚げる・炒めるを組み合わせると味のバランスが良くなります。
- 『う』 中身が動かないように、すき間なく入れましょう。
- 手洗いをしっかり行いましょう。
- 料理には中心まで火を通しましょう。
- 十分に冷ましてから、ふたをしましょう。
- 温かいと細菌が増えます。保冷剤をつけましょう。

## 今月のレシピ紹介

### 豆腐入りハンバーグ

【材料 4人分】

- ・豚ひき肉 200g
- ・豆腐 100g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・卵 1個
- ・味噌 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 大さじ2

- ①豆腐は、茹でて水切りしておく。
- ②人参と玉ねぎは、みじん切りにして、油で炒めておく。
- ③豚ひき肉に味噌と片栗粉を混ぜてよくこねる。
- ④卵、豆腐、人参、玉ねぎを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤1cmの厚さの小判型に形を整えて、フライパンで油を熱し両面を3分ずつ焼く。★ふたをして焼くと、中心まで火が通りやすくなります。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食	
1	水	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ	
2	木	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ココアミルク パイナップル せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	こどもの日の振替休日				
7	火	ごはん にしき揚げ 胡瓜とちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ おかし	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
8	水	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
9	木	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
10	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 白菜の柔らかか煮 スープ	
11	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
13	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐の味噌汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ	
14	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
15	水	ごはん 鶏肉のオープン焼きねぎソース 添え野菜 大根の味噌汁	牛乳 きな粉トースト	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 大根の柔らかか煮 スープ	
16	木	お弁当の日	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
17	金	お誕生会	牛乳 プリン お菓子	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
18	土	パン ナポリタンスバゲッティ えのきのスープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ キャベツの柔らかか煮 スープ	
20	月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
21	火	ごはん にしき揚げ 胡瓜とちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ おかし	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
22	水	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
23	木	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
24	金	ふれあい運動広場				
25	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ	
27	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐の味噌汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ	
28	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
29	水	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
30	木	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ココアミルク パイナップル せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ	
31	金	ごはん 鶏肉のオープン焼きねぎソース 添え野菜 大根の味噌汁	牛乳 きな粉トースト	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 大根の柔らかか煮 スープ	

※行事により献立が変更する場合があります。

## お誕生会メニュー

キーマカレー こいのぼりサラダ オレンジ  
3時のおやつ 牛乳 プリン ベジタブルスナック

