

令和 6年 5月 給食だより

さわやかな風に、暖かい日差し。外遊びや、お散歩が楽しい季節となりました。園生活にも慣れ、楽しく過ごせている子ども達の笑顔がたくさん見られますよ。

<献立表>

給食目標〈みんなと仲良く食べよう〉

今回は、「子どものお弁当はどのようなことに気を付けて作ったら良いのか」お弁当を作る際のポイントや衛生面について、ご紹介します。
お弁当作りのポイントは「お・い・し・そ・う」+ 衛生管理 です。

「お」 大ききピツタリ

お弁当は、子どもが確実に食べられる量を入れましょう。

完食したときに、達成感を感じられます。

〈弁当の大きさ〉

1～2歳児 350ml

3～5歳児 400～450ml

「い」 彩りよく

見た目が良いだけでなく栄養バランスも良い弁当になります。

また、食欲もそそられます。

メニューを考えるときには、入れた後の彩りを想像してみましょう。

赤：にんじん・赤ピーマン・ケチャップ等

黄：卵・南瓜・さつまいも・とうもろこし等

緑：ほうれん草・小松菜・ピーマン・アスパラガス等

「そ」 それぞれの調理方法で

煮る・焼く・揚げる・炒める等、様々な調理方法を組み合わせると、味のバランスも良くなります。

「う」 動かないように

子ども達が持ち運んでも、中身が動かないように、詰めましょう。

〈食材の大きさに注意：誤飲防止〉

ミニトマト・ミートボール・うずらの卵・球体のチーズ・ぶどう等、喉に詰めやすい物は、4等分にするなど工夫しましょう。

また、ピックや爪楊枝の使用も控えましょう。

「し」 主食・主菜・副菜をそろえる

主食：主菜：副菜 = 3：2：1 の割合で詰めると、栄養バランスが良くなります。

主食 3	主菜 1
	副菜 2

衛生面に気を付けて！

- 手洗いをしっかりと行いましょう。手に傷がある場合は、調理用手袋やラップを使い、直接触れないようにしましょう。
- 清潔なまな板・包丁等を使用し、料理にはしっかりと中心まで火を通しましょう。
- 十分に冷ましてから蓋をしましょう。
- おかずの汁気は良く切りましょう。
- 温かいと細菌が増えますので、保冷剤等を利用しましょう。

誕生パーティー

5月16日(木)

【メニュー】

こいのぼりいなり・豚のからあげ
ブロッコリーの和え物
すまし汁・コロコロゼリー

お弁当の日

5月23日(木)

【3時のおやつ】

【3時のおやつ】

お茶
かしわ餅・せんべい

牛乳・パイナップル・おかし

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	水	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 ポップコーン	牛乳 バナナ	ごはん スープ きゅうりと豆腐の和え物 ささみと人参の煮物
2	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	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 人参とコーンの和え物 白身魚と豆腐の煮物
7	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 豆腐とほうれん草の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
8	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	牛乳 チーズ	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
9	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	牛乳 パイナップル おかし	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ほうれん草とコーンの和え物 白身魚と人参の煮物
10	金	ごはん 鶏肉のオープン焼き (ねぎソースかけ) 添え野菜 大根の味噌汁	牛乳 揚げパン	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ キャベツと人参の和え物 ささみと大根の煮物
11	土	ナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参とコーンの和え物 ささみと玉ねぎの煮物
13	月	パン 豆腐入りハンバーグ 添え野菜 パンブキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	ごはん スープ 南瓜とキャベツの和え物 ささみと豆腐の煮物
14	火	ごはん にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	ごはん スープ 胡瓜と人参の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
15	水	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 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい	ごはん スープ キャベツとりんごの和え物 ささみとじゃが芋の煮物
17	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白菜と人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
18	土	親子丼 甘酢キャベツ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	ごはん スープ キャベツと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物

※行事等で献立が変わることがあります。