

5月



爽やかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しそうにかけ回る子どもたち。笑顔いっぱいの毎日過ごしています。5月の子どもの日には、ご家庭でも行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

お弁当作りのポイントは「お・い・し・そ・う」+衛生管理です！

「お」 大きさぴったり
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よ♪
(弁当箱の大きさの目安)
1~2歳児 350ml
3~5歳児 400~450ml
食べ具合や成長具合に合わせて調整してくださいね♪

「そ」 それぞれの調理方法で
煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理法を組み合わせると、味のバランスも良くなりますよ♪

「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、隙間なく入れられるといいですね♪
〈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、喉に詰まりやすいものは、4等分もしくは半分にするなど工夫をお願いします。

「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。メニューを考える時は、入れた後の彩りを想像してみましょう♪
赤：人参・赤ピーマン・ケチャップ 等
黄：卵・南瓜・さつまいも・トウモロコシ 等
緑：ほうれん草・小松菜・ピーマン・アスパラガス 等

衛生面に気を付けて！
・手洗いをしっかりと行いましょう。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、調理にはしっかりと中心部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。
・おかずの汁気は、よく切りましょう。
・温かいと細菌が増えます。保冷剤をつけましょう。

「し」 主食・主菜・副菜をそろえる
主食・主菜・副菜=3：1：2 の割合で詰めると、栄養バランスが良くなります。食べ慣れているものを入れてみましょう♪

4月のメニューから「魚のチーズ焼き」を紹介します！
《材料》4人分
鮭切り身(白身魚でも可)…4切れ
マヨネーズ…適量 しょう油…適量 粉チーズ…適量
ピーマン…1個 カラーピーマン…1個
《作り方》
①マヨネーズとしょう油を合わせておき、魚の切り身に絡める。
②オーブンの天板にクッキングシートを敷いておく。
③ピーマンとカラーピーマンは荒みじん切りにする。
④①の切り身をシートに並べ、③を振りかけて、最後に粉チーズを振りかけて220℃-12分で焼き上げる。
☆POINT☆
・甘塩鮭を使用する場合は、塩分に注意してしょう油は調整してください。
・粉チーズはとろけるチーズでも代用可能です。
・フライパンで焼く時は生焼け防止のため、ホイルをかぶせてしばらく蒸し焼きにしてください。
・お弁当のおかずにもおすすめです♪



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加	
20	月	牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとりんごのサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 牛乳 せんべい
7	火	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 おかき	ごはん 牛乳 チーズ
8	水	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	ごはん 牛乳 ビスケット
9	木	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 丸ボーロ	ごはん ヨーグルト
10	金	肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン	ごはん 牛乳 ビスコ
11	土	親子丼 甘酢キャベツ バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい
13	月	豚肉とキャベツの甘辛炒め ちくわとゆかいな仲間たち 豆腐のみそ汁	牛乳 焼き芋	ごはん 牛乳 バナナ
14	火	魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 ヨーグルト ビスケット	ごはん 牛乳 卵ボーロ
1	水	筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 チーズ
2	木	魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	ミルク(牛乳) パイナップル 丸ボーロ	ごはん ヨーグルト
17	金	鶏肉のオープン焼きねぎソース 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 きな粉トースト	ごはん 牛乳 コーンフレーク
18	土	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バナナ ビスケット	ごはん 牛乳 せんべい

24日(金)…誕生会
☆メニュー☆
カレーピラフこいのぼり・チキンカツ
ほうれん草のツナサラダ
ミニトマト・ウインナー
筍のみそ汁・ミニゼリー
☆おやつ☆
牛乳・いちごスペシャル

※ 献立は変更になることもあります。
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。
16日(木)は、お弁当の日になっています！！