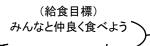


★今月のお弁当の日は 1組さんが青島に行く 為、1組さんのみ弁当 持参になります。



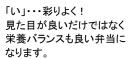
さわやかな5月、園生活にも慣れてきた子ども達がこいのぼりに 負けないくらい元気よく走り回っています。慣れてきたと同時に疲 れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので 規則正しい生活を心がけましょう。



- ★戸外でのびのび遊び、食事をゆったりと味わって 食べる。
- ★楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。

☆彡お弁当づくりのポイントは『お・い・し・そ・う」+衛生管理です。☆彡

「お」・・・大きさピッタリ! お弁当の中身は、子供が確実に 食べきれる量を入れましょう。 「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! 子供達が持ち運んでも、中身 が動かないように隙間なく入れ ましょう。

「し」・・・主食・主菜・副菜をそろえる! 主菜: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。

5月のメニューより

★にしき揚げ(5人分)★

<材料>魚すり身(130g) むきえび(50g) 枝豆(40g) 人参(30g) ホールコーン(15g) <調味料>小麦粉(50g) 卵(50g) みそ(5g) しょうゆ(2g)



- ②すり身に、エビ・人参・枝豆・ホールコーン・調味料を加え混ぜ合わせます。
- ③混ぜ合わせたら、160℃に熱した油に丸め入れ10分位揚げたら出来上がりです!

令和6年 予 定 献 立 ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑫ ⑫ ⑫

5月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
20	月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳	牛乳
20	73	キャベツのサラダ じゃが芋のみそ汁	マカロニあべかわ	せんべい
7	火	ごはん にしき揚げ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳
21		きゅうりとちくわの酢の物	バナナ・おかき	チーズ
8	水	ごはん 豆腐入りハンバーグ	お茶	牛乳
22		添え野菜 パンプキンスープ	おにぎり	ビスケット
9	木	ごはん 魚の香り焼き	牛乳 丸ボーロ	ヨーグルト
		アスパラソテー もずくスープ	オレンジ	
10	金	ごはん 肉じゃが	牛乳	牛乳
24		ハムサラダ 白菜のみそ汁	ウインナーボール	ビスコ
11	±	ごはん 親子丼	牛乳	牛乳
25		甘酢キャベツ オレンジ	ミニパン	せんべい
13	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛煮	牛乳	牛乳
27		ちくわのサラダ 豆腐のみそ汁	焼きいも	バナナ
14	火	ごはん 魚の塩焼き	お茶 ビスケット	牛乳
28		ひじきの白和え 中華スープ	ヨーグルト	卵ボーロ
1	水	ごはん 筑前煮	牛乳	牛乳
15		マカロニサラダ	ぶどうゼリー	チーズ
29		玉ねぎのみそ汁		
2	木	ごはん 魚のフライオーロラソース	牛乳	
16		二色和え	パイナップル	ヨーグルト
30		わかめスープ	丸ボーロ	
17	金	ごはん 鶏肉のねぎソース焼き	牛乳	牛乳
		添え野菜 大根のみそ汁	揚げパン	コーンフレーク
18	土	パン ナポリタンスパゲティ	牛乳	牛乳
		えのきのスープ	バナナ・クッキー	せんべい
	誕	こいのぼりハヤシライス	牛乳	牛乳
17	生	エビフライ スパゲティサラダ	ロールケーキ	ビスケット
	会	添え野菜 ミニゼリー オレンジ		