



給食だより

★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。

(給食目標)
みんなと仲良く食べよう



- ★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。

★多お弁当づくりのポイントは『お・い・し・そ・う』+衛生管理です。★三

「お」・・・大ききピッタリ！
お弁当の中身は、子供が確実に
食べら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。

「い」・・・彩りよく！
見た目が良いだけではなく
栄養バランスも良い弁当に
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)

<作り方>①エビは小さめに切り、人参・枝豆は小さめに刻みます。

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

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 キャベツのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい
7	火	ごはん にしき揚げ 麩のすまし汁 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 バナナ・おかき	牛乳 チーズ
8	水	ごはん 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
9	木	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくスープ	牛乳 丸ボーロ オレンジ	ヨーグルト
10	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ウインナーボール	牛乳 ビスコ
11	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ オレンジ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
13	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛煮 ちくわのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 焼きいも	牛乳 バナナ
14	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	お茶 ビスケット ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
1	水	ごはん 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	牛乳 チーズ
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	牛乳 パイナップル 丸ボーロ	ヨーグルト
17	金	ごはん 鶏肉のねぎソース焼き 添え野菜 大根のみそ汁	牛乳 揚げパン	牛乳 コーンフレーク
18	土	パン ナポリタンスパゲティ えのきのスープ	牛乳 バナナ・クッキー	牛乳 せんべい
17	誕 生 会	こいのぼりハヤシライス エビフライ スパゲティサラダ 添え野菜 ミニゼリー オレンジ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ビスケット