

日	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子をとのえるもの
2日	月	果物 お茶	貝だくさんカレー えんどうサラダ チーズ 果物	★豆腐みたらし団子 牛乳	おこめ・あぶら じゃがいも・しらたま粉 マヨネーズ	ぶたにく・たまご チーズ・牛乳・とうふ	たまねぎ・にんじん・ えんどう・しめじ・ りんご・バナナ
6日	金	ジャムサンド 牛乳	鯉のぼりハンバーグ アスパラとじゃが芋のソテー かぼちゃスープ 果物	おやつパーティー (お菓子) お茶	おこめ・あぶら じゃがいも・パン粉 食パン・お菓子	ぶたにく・とうふ・牛乳 生クリーム・チーズ・のり	たまねぎ・アスパラ かぼちゃ・いちご
7日	土	お菓子 お茶	味噌ラーメン 納豆 きゅうりとトマトの中華和え 芋の天ぷら 果物	コーンフレーク	おこめ・砂糖・ちゅうが類 ・さつま芋・こむぎ・ コーンフレーク・お菓子	ぶたにく・なっとう・牛乳	ほうれんそう・にんじん もやし・コーン・トマト きゅうり・オレンジ
9日	月	ゼリー お茶	豚丼 マセドアンサラダ 枝豆 果物	お菓子 ミルク	おこめ・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも お菓子・ゼリー	ぶたにく・たまご チーズ・えだまめ・ミルク	にんじん・たまねぎ きゅうり・りんご・バナナ
10日	火	いりこ 牛乳	鮭のおろし焼き ひじきのナムル 味噌汁 果物	★豆おにぎり お茶	おこめ・あぶら・ 砂糖・マヨネーズ・ごま	さけ・ひじき いりこ・あぶらあげ	にんじん・きゅうり・ きゃべつ・トマト くりんびす・パイン
11日	水	果物 お茶	春キャベツのホイコーロー バンサンスー わかめと卵のスープ 果物	パン 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 はるさめ・パン	ぶたにく・たまご わかめ・牛乳	キャベツ・ピーマン・人 参 きゅうり・たまねぎ オレンジ・もも缶
12日	木	お菓子 牛乳	鶏肉のバーベキューソース 切干大根のごまマヨサラダ ワンタンスープ 果物	★豆乳プリン 和風カラメル お茶	おこめ・砂糖・マヨネーズ ワンタン・ごま・お菓子	とりにく・ぶたにく とうにゅう・生クリーム 牛乳	切干大根・にんじん きゅうり・トマト にら・りんご
13日	金	野菜スティック 牛乳	アジの青のりフライ 納豆 アスパラベーコン巻き 味噌汁 果物	★ごまチーズ ショートブレッド お茶	おこめ・あぶら・砂糖 パン粉・バター・ごま・小 麦	アジ・たまご・青のり ベーコン・わかめ・なっ とう チーズ・牛乳	アスパラ・にんじん もやし・きゅうり オレンジ
14日	土	かみかみ昆布 リッツ お茶	浦上そばろ 小松菜の白和え そうめん汁 果物	お菓子 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 ごま・そうめん・お菓子	ぶたにく・とうふ さつまあげ・こんぶ・牛乳	にんじん・ごぼう もやし・こまつな えのき・トマト・りんご
16日	月	果物 牛乳	マーボー丼 ポテトサラダ 中華スープ 果物	★きなこおはぎ お茶	おこめ・あぶら・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	とうふ・ぶたにく ツナ・たまご・わかめ きなこ・あんこ・牛乳	ねぎ・にんじん・にら たまねぎ・バナナ・みかん 缶
17日	火	枝豆 牛乳	鶏の唐揚げ ふりかけ 春雨サラダ なめこの味噌汁 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・はるさめ マヨネーズ・片栗粉 砂糖・ごま・お菓子	とりにく・のり・ハム たまご・とうふ・枝豆 きゅうりゅう	きゅうり・にんじん ブロッコリー・なめこ えのき・いちご
18日	水	お菓子 お茶	白身魚の甘酢あんかけ きゅうりとじゃこの和え物 かきたま汁 果物	★バナナ豆乳マフィン 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 片栗粉・コーン・小麦 バター・お菓子	魚・しらす・たまご とうにゅう・牛乳	にんじん・たまねぎ だけご・ピーマン きゅうり・パイン・バナナ
19日	木	フルーチェ	チリコンカン アスパラとキャベツのおかか和え キャロットスープ 果物	ふかし芋 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 バター・さつま芋	だいす・きゅうり おかか・牛乳・ミルク	たまねぎ・トマト アスパラ・きゃべつ・ りんご・人参
20日	金	パン りんごジュース	アジのがまだす揚げ わかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁 果物	★三色団子 牛乳 (ゆり組さんクッキング予定)	おこめ・あぶら・砂糖 小麦・しらたま粉・パン	アジ・わかめ 揚げ・牛乳	にんじん・きゅうり トマト・かぼちゃ オレンジ・いちご
21日	土	果物 お茶	親子うどん ひじきの煮物 そら豆の天ぷら 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 小麦・こんにゃく・お菓子	とりにく・たまご かまぼこ・ひじき ごうやとうふ・ミルク	にんじん・たまねぎ いんげん・そら豆 りんご・バナナ
23日	月	野菜スティック 牛乳	キーマカレー 青菜のミルクサラダ ゆで卵 果物	お菓子 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 マヨネーズ・お菓子	ぶたにく・ぎゅうにく かにかま・ミルク たまご・牛乳	にんじん・たまねぎ トマト・きゃべつ 小松菜・バナナ・きゅうり
24日	火	お菓子 牛乳	鮭のゴマパン粉焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物	★フルーツヨーグルト お茶	おこめ・あぶら 砂糖・ごま・マヨネーズ 小麦・パン粉・お菓子	さけ・ベーコン とうふ・わかめ ヨーグルト・牛乳	切干大根・にんじん いんげん・ブロッコリー 玉ねぎ・りんご・バナナ
25日	水	かみかみ昆布 リッツ お茶	野菜のすり身揚げ かぼちゃサラダ 小松菜と卵のスープ 果物	パン ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 やま手・マヨネーズ・パン	すり身・魚肉ソーセージ たまご・チーズ ミルク・こんぶ	たまねぎ・人参・トマト 蓮根・いんげん・かぼちゃ きゅうり・小松菜・りんご
26日	木	果物 牛乳	ツナじゃが キャベツのごま和え 味噌汁 果物	★わかめおにぎり お茶	おこめ・あぶら・砂糖 じゃがいも・ごま	ツナ・厚揚げ わかめ・ぎゅうりゅう	にんじん・たまねぎ きゃべつ・オレンジ もも缶
27日	金	お菓子 お茶	<b>聖母祭</b>		お菓子 りんごジュース	<b>愛情弁当の日</b>	
28日	土	いりこ お茶	ミートスパゲティー ひじきサラダ コーンスープ 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 スパゲティー麺・小麦 マヨネーズ・コーン・菓子	ぶたにく・ぎゅうにく ひじき・ツナ・ミルク 牛乳・生クリーム・いりこ	にんじん・たまねぎ きゅうり・ブロッコリー りんご
30日	月	果物 牛乳	クリームシチュー カルシウムサラダ ウインナー 果物	★高野豆腐ラスク 牛乳	おこめ・バター 砂糖・小麦	とりにく・わかめ チーズ・しらす・ウインナ 高野豆腐・きなこ・牛乳	にんじん・たまねぎ きゅうり・トマト バナナ・みかん缶
31日	火	かんぱん 牛乳	魚のゴマ揚げ かぼちゃのバター煮 味噌汁 果物	★さつま芋チーズもち 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 片栗粉・さつま芋・バター ごま・かんぱん	魚・油揚げ 牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん きゃべつ・りんご

★印は手作りおやつです

# 給食だより

新緑の青葉がすがすがしく、園内では鯉のぼりが風に乗って泳いでいます。入園・進級した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう！



## 5月の目標 正しい食事のマナーを身につけよう！

**いただきます** **ごちそうさま**

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

**料理の配膳**

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

**はじめての箸選び**

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

**食事の正しい姿勢って？**

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ぶらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても、イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

※5月20日(金)ゆり組さんはクッキングを予定しておりますので、エプロン、三角巾、マスクのご準備をお願い致します。爪の確認もお願いします。

**コロナウイルス感染症の状況次第で、クッキングが中止になる場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。**

**保育園給食レシピ～お魚料理**

☆アジのがまだす揚げ  
(幼児1人分)  
・アジの切り身…40g ・塩コショウ…適量  
・小麦粉…3g ・片栗粉…2g ・小麦粉…適量  
・食塩…0.2g ・水…5.5g  
・人参…5g ・パセリ…0.4g  
・おろしにんにく…0.2g ・揚げ油…適量

〈作り方〉  
①アジに塩コショウを薄く振っておく  
②にんじんはすりおろす。パセリはみじん切りにする。  
③衣を作り、にんじん、パセリ、にんにくも混ぜる。  
④アジの切り身に、小麦粉を付け、衣を付けて油で揚げる。