

月	火	水	木	金	土
<b>【お知らせ】</b> 11日(土) …以上児保育参観 16日(火) …誕生会 17日(金) …未満児保育参観 お弁当の日 おかず入り弁当をお持ちください。		フルーチェ 雑穀ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 ポテトサラダ パナナ 牛乳 フルーツケーキ 619kcal・22.4g・19.4g・1.0g	牛乳 2 おこさまちゃんぼんラーメン おさかなフライ ソーフル パイナップル 麦茶 柏もち 418kcal・16.5g・11.5g・1.7g	3 憲法記念日	4 みどりの日
6	7	8	9	10	11
振替休日	牛乳 ゆかりごはん 焼魚(ほっけ) 大根サラダ 味噌汁 グレープフルーツ フルーツヨーグルト 427kcal・20.0g・9.5g・2.4g	いちごヨーグルト ごはん タンドリーチキン ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳 じゃこチーズトースト 651kcal・29.5g・26.7g・1.7g	牛乳 雑穀ごはん 生揚げの野菜あんかけ 新じゃがのバターしょうゆ かきたま汁 パナナ ジュース ぎょうざの皮ピザ 503kcal・13.6g・11.7g・1.6g	プリン バターロール ホワイトシチュー ポイルウインナー キャベツの酢の物 キウイ 牛乳 磯辺もち 723kcal・23.5g・38.5g・2.6g	シュース 以上児保育参観日 牛乳 お菓子 593kcal・18.3g・27.7g・2.0g
13	14	15	16	17	18
ジュース コーンライス 鶏肉のカレー焼 マカロニサラダ オレンジ チンゲン菜とわかめのスープ 牛乳 だいやき 637kcal・24.8g・16.9g・2.2g	牛乳 ごはん かじぎの甘酢焼き 納豆和え 味噌汁 パナナ すいどん 481kcal・23.8g・11.0g・1.2g	ぶどうヨーグルト 雑穀ごはん 親子煮 かみかみきんぴら 焼き餃子 パイナップル 牛乳 さつま芋スティック 686kcal・25.4g・23.8g・2.7g	牛乳 《誕生会》 ジュース お菓子	りんごゼリー 未満児保育参観日 《お弁当の日》 牛乳 お菓子	プリン 焼きそば 牛乳 夏みかん ミルージュ お菓子 501kcal・16.6g・16.2g・1.0g
20	21	22	23	24	25
ジュース 雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 中華サラダ 豆腐のスープ キウイ 牛乳 ジャムサンド 595kcal・26.5g・17.0g・2.2g	牛乳 ごはん アジフライ トマトサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ショア メロンパン 606kcal・27.1g・16.4g・1.7g	ヨーグルト ピピパ風ごはん 鶏のみぞれ煮 小松菜とカリカリじゃこのお浸し すまし汁 オレンジ 牛乳 サーターアングー 657kcal・27.7g・25.9g・2.3g	牛乳 枝豆ごはん ベーコンエッグ 切干大根の煮物 味噌汁 パナナ 麦茶 じゃが芋もち 527kcal・20.9g・17.8g・1.9g	ぶどうゼリー 人参ライス めかじきとじゃが芋の煮付 春雨レタスサラダ 豚汁 夏みかん 牛乳 お菓子 643kcal・26.7g・26.0g・1.7g	りんごゼリー チキンサンド 牛乳 パナナ カルピス お菓子 582kcal・18.0g・24.3g・1.4g
27	28	29	30	31	
ジュース 雑穀ごはん 麻婆豆腐 ツナとわかめの酢の物 春雨スープ パイナップル 牛乳 フルーツサンド 635kcal・25.0g・18.8g・2.4g	牛乳 わかめごはん 小女子のかき揚げ ナムル つみれ汁 キウイ ショア 小倉蒸しパン 563kcal・22.3g・10.7g・2.6g	りんごゼリー バターロール ピザパング ワカメコンサラダ オレンジ チンゲン菜のクリームスープ 牛乳 よもぎ団子 675kcal・32.6g・27.5g・2.3g	牛乳 きのこたっぶりハヤシライス うまっコリー ダノンピオ パナナ うどん 643kcal・21.5g・22.2g・2.4g	いちごヨーグルト さつま芋ごはん 鶏の唐揚げねぎソース 青菜のおろし和え 味噌汁 グレープフルーツ 牛乳 たこ焼き 630kcal・25.8g・26.1g・2.1g	(未満児午前おやつ) (主食) (昼食献立) (午後おやつ) 1杯分…蛋白質・脂質・食塩



入園・進級して、あっという間にひと月が過ぎ、5月になりますね。集団生活のリズムにも慣れてきて元気な声と姿が見られてきました。

これから、地元の旬の野菜がこども園に届いてくるようになりますので、どんどん給食に登場させていきたいと思ひます!(^^)!

毎月19日は『食育の日』です。  
 なのはな組さんに食育を行います。

4月の食育は、食器の置き方と食べる姿勢をみんなで学びました。

### 4つのおさを並べよう

食生活の基本となるのが、主食(きいろ)・汁(しろ)・主菜(あか)・副菜(みどり)の4つのおさです。園では子どもたちがわかりやすいよう、色で伝えています。バランスのよい献立にするには何色が必要か、4つのおさを意識してみよう。

### ちまきと柏餅

園では、5月2日午後のおやつに柏もちをたべますよ😊

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### 今月の給食目標

食べ物の栄養を知る  
 ~食べ物の栄養に関心を持つ~

#### 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、子どもに合った箸を選んでください。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。

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

### おこさまちゃんぼんラーメン (2日)

#### ◆作り方

- 中華麺を袋から出し、食べやすいように十文字に切ってから茹でる。
- キャベツを短冊切り、玉ねぎ・人参はせん切り、もやしは2cmくらいの長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、豚肉の細切りを炒め、②の野菜を加え更に炒める。
- ③にしょうゆ・中華だし・かつお昆布だしを入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。
- ①を器に盛り、④を注ぐ。

#### ◆ポイント

子どもたちが大好きラーメンを野菜たっぷりにしてみました。かつおだしと中華スープを使うのでさっぱりとした味になります。

麺は蒸し中華麺を使うとふやけにくいようです。

#### ◆材料 (幼児2人分)

- ・蒸し中華麺…120g
- ・豚肉…40g
- ・キャベツ…40g
- ・玉ねぎ…30g
- ・人参…15g
- ・もやし…15g
- ・ごま油…2g
- ・しょうゆ…7g
- ・顆粒中華だし…1g
- ・かつお昆布だし…300cc