



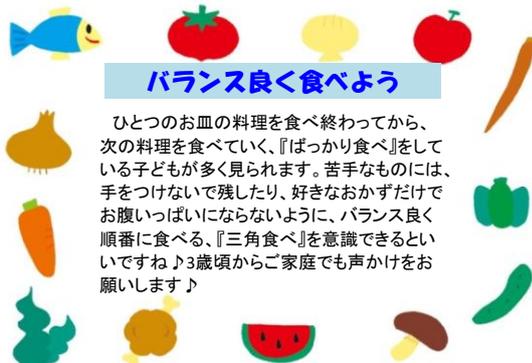
風がさわやかな季節になりました。子どもたちも徐々に新しい環境にも慣れてきて、元気に園生活を送っています♪給食もしっかり食べて、元気いっぱい活動しています。子どもたちは、おうちで好き嫌いをせずに、毎日ごはんを食べていますか？1日3回、決まった時間に、好き嫌いをせずに何でも食べると、『心は元気♪体は健康♪』になって、いっぱい遊ぶことができます♪バランスの良い食事を心掛けましょう。

令和5年5月

## 献立予定表



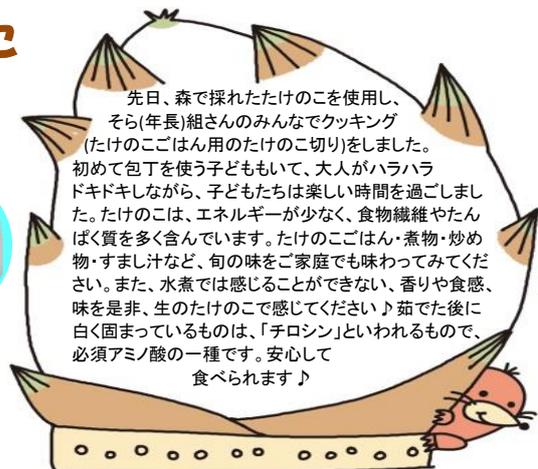
日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ	
1	月	発芽玄米ごはん	豆腐入り松風焼き じゃこサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	ホワイトボンチ	
2	火	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア	
6	土	<b>お弁当の日</b>				
8	月	五分つき米	豚肉の磯焼き 彩り和え じゃが芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	食べるいりこ	チーズスコーン スキムミルク	
9	火	炒り玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 きゅうりのしらす和え 豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	黄桃ミルク寒天	
10	水	発芽玄米ごはん	白身魚のごまみそ焼き ひじきの五目煮 きゃべつのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	さつま芋ブリッツ 牛乳	
11	木	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ マカロニサラダ すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	ほうれん草とバナナケーキ スキムミルク	
12	金	トトロ野菜の カレーライス(発芽玄米)	春雨レタスサラダ わかめスープ 果物 (バナナ)	スキムミルク	フルーツロールサンド 牛乳	
13	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク	
15	月	発芽玄米ごはん	ポークチャップ 竹輸入りさっぱりサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	パイナップ	バナナマフィン 牛乳	
16	火	だけのこごはん (発芽玄米)	こいのぼりハンバーグ きゃべつ和風スープ 果物 (キウイ)	お菓子	抹茶のクッキー 牛乳	
17	水	炒り玄米ごはん	鶏の塩こうじ焼き 切干大根と糸昆布の煮物 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え	
18	木	発芽玄米ごはん	白身魚フライ ひじき入りほうれん草の白和え 切干大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	ココア蒸しパン スキムミルク	
19	金	ロールパン	スパゲティミートソース きゃべつのサラダ 野菜スープ 果物 (キウイ)	食べるいりこ	のり塩バター芋もち 牛乳	
20	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ ほうれん草ごま和え きゃべつのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク	
22	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き スパサ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	米粉のレーズンスコーン 牛乳	
23	火	炒り玄米ごはん	鮭の照り焼き 南瓜のごまサラダ すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	揚げパン スキムミルク	
24	水	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん 小松菜の和えもの 果物 (バナナ)	お菓子	おさつチーズ蒸しパン 牛乳	
25	木	発芽玄米ごはん	じゃが芋とアスパラのオムレツ ツナもやしサラダ 南瓜のみそ汁 果物 (キウイ)	パイナップ	ボンデ黒ごま スキムミルク	
26	金	炒り玄米ごはん	チキンナゲット インディアンサラダ きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	マドレーヌ 牛乳	
27	土	<b>運動会</b>				
29	月	発芽玄米ごはん	厚揚げと野菜のなかよし煮 きゃべつのみそトレサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	お芋とりんごの蒸しパン 牛乳	
30	火	炒り玄米ごはん	白身魚の塩トマト焼き 豆腐サラダ 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
31	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 変わりサラダ じゃが芋のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	人参ブリッツ 牛乳	



### バランス良く食べよう

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから、次の料理を食べていく、『ばっかり食べ』をしている子どもが多く見られます。苦手なものには、手をつけずに残したり、好きなおかずだけお腹いっぱいにならないように、バランス良く順番に食べる、『三角食べ』を意識できるといいですね♪3歳頃からご家庭でも声かけをお願いします♪

### だけのこ



先日、森で採れただけのこを使用し、そら(年長)組さんみんなでクッキング(だけのこごはん用のだけのこ切り)をしました。初めて包丁を使う子どももいて、大人がいらはらどキドキしながら、子どもたちは楽しい時間を過ごしました。だけのこは、エネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。だけのこごはん・煮物・炒め物・すまし汁など、旬の味をご家庭でも味わってください。また、水煮では感じるできない、香りや食感、味を是非、生のだけのこで感じてください♪茹でた後に白く固まっているものは、「チロシン」といわれるもので、必須アミノ酸の一種です。安心して食べられます♪