

5月こども園献立予定表

竹原こども園



みんなでたのしくたべよう!



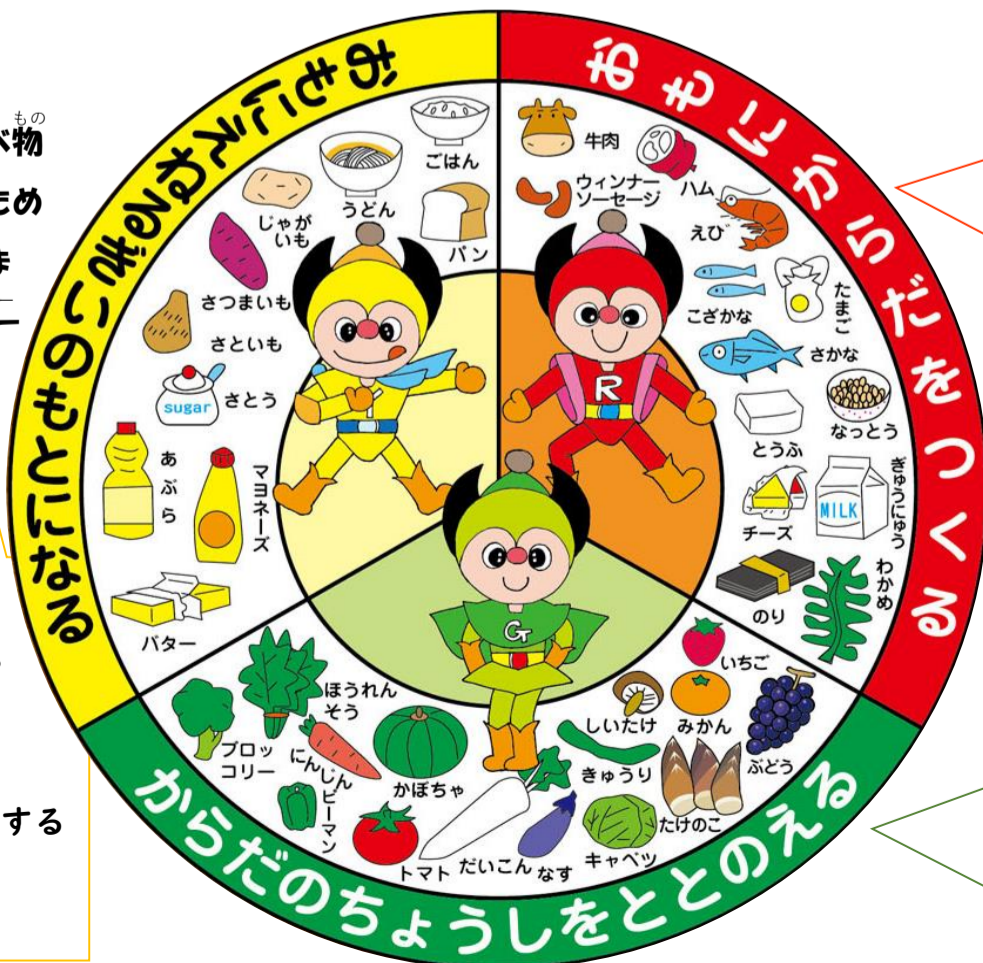
	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
ぎょうじ 行事	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子が果物があり、昼食にごはんがあります。		1	2 遠足	3 けんぽうまねんび 憲法記念日	4 みどりの日
きゅうしょく 給食	*午後のおやつは、変更になることがあります。 *誕生会の日は、お弁当要りません。 *(未:)は、未満児の別献立です。		カレーうどん フライドポテト くだもの			
ご 午後 おやつ	* がついてる日は、スプーンも持参してください。		かるびすぜりー カルピスゼリー	やさいじゅーす 野菜ジュース おかし		
ぎょうじ 行事	6 振り替え休日	7	8	9	10	11
きゅうしょく 給食		やきビーフン 焼きビーフン 切り干し大根サラダ くだもの	あつあに 厚揚げの肉みそ煮 梅マヨネーズ和え くだもの	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ (未:白身魚の煮付け) 相性汁 くだもの	ほ だいこん 干し大根と ひじきの煮物 粉ふきいも くだもの	すばげてい スパゲティ みーとそーす ミートソース きゅうりとキャベツの 甘酢和え くだもの
ご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク かしわ餅	すきむみるく スキムミルク けんまいふれーくすなっく 玄米フレークスナック	ぎゅうにゅう 牛乳 ふれんちとーすと フレンチトースト	すきむみるく スキムミルク こまつなむ ばん 小松菜蒸しパン	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	13	14	15	16 誕生会	17	18
きゅうしょく 給食	ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 ひじきの ごまマヨネーズ くだもの	ちきんかれー チキンカレー フルーツヨーグルト くだもの	ころっけ コロッケー ポイルキャベツ とまと しる トマトみそ汁 くだもの	かぐや姫寿司 かぐや姫寿司 魚のカレーソース揚げ ゆかり和え すまし汁 くだもの	わふうほーくびーんず 和風ポークビーンズ あすばらがす アスパラガスの おかか和え くだもの	ちゃんぽん こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク みるくくずもち	すきむみるく スキムミルク あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこくつきー 米粉クッキー	よーぐると ヨーグルト	すきむみるく スキムミルク おからと ココアのケーキ	すきむみるく スキムミルク おかし

たべものにつくまれるはたらきをおぼえましょう

あか き みどり ぐるー ぶ た もの
赤・黄・緑のグループの食べ物
には子どもたちが成長するため
に大切な栄養がそれぞれ含ま
れています。3色 レンジャー
をおぼえ ばら ンスのよい
食事を考えてみましょう♪

黄レンジャー

○からだをうごかす力や熱
をつくるもとになります
○おぼえたりかんがえたりする
あたま えいよう
頭の栄養になります



赤レンジャー

○血や筋肉をつくるもとになります
○骨や歯をじょうぶにしてくれます
○からだを大きくしてくれます

みどりレンジャー 緑レンジャー

○赤や黄色の食べ物のついでを
します
○病気になりにくいからだをつくり
ます
○おなかのそうじをしてくれます

すききらいせず、なんでも食べましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
行事	20	21	22	23	24	25
給食	豆腐ハンバーグ まかろにさらだ マカロニサラダ くだもの	魚のりんご風味マリネ (未:白身魚の煮付け) 具沢山みそ汁 くだもの	菊花しゅうまい 小松菜のごま和え くだもの	魚の変わり西京焼き (未:白身魚の煮付け) きんぴらごぼう 茹でそら豆 くだもの	かみかみ揚げ (未:かみかみ煮) りんごソースサラダ くだもの	じゃがいものみそ煮 浅漬け くだもの
午後 おやつ	スキムミルク 梅とわかめのおにぎり	スキムミルク マヨコーン蒸しパン	牛乳 和風豆腐ケーキサンド	杏仁豆腐	スキムミルク フランス パンのマヨネーズ焼き	スキムミルク おかし
行事	27 クッキング	28	29	30	31	
給食	レバーのインド煮 茹でそら豆 くだもの	魚のマヨネーズ焼き (未:白身魚の煮付け) フレンチサラダ くだもの	ペンネトマトソース マッシュポテト くだもの	魚の甘酢漬け (未:白身魚の煮付け) 根菜みそ汁 くだもの	ひじきスパゲティ きゅうりなます くだもの	
午後 おやつ	牛乳 ウインナーパイ	プリン	スキムミルク ちりめん チーズおにぎり	コーンフレークミルク	スキムミルク 青のりフライドポテト	



こども園でも家庭でも、みんなでたのしく食べると、

いいことがいっぱいあります!

- ① みんなでおいしい顔をして食べると、すききらいも少なくなります。
- ② たのしい気持ちで食事をすると、消化吸収がよくなります。
- ③ 食事のマナーに、気をつけるようになります。
- ④ コミュニケーションの場となり、なかよくなれます。
- ⑤ 料理を作った人が、もっとおいしいものを作ろうという気持ちになります。

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
5月予定平均	395kcal	473kcal
目標量	400kcal	500kcal

3色レンジャークイズ

ごはんやパンは、なにレンジャーでしょうか?



せいかいは、きいろレンジャー



旬の食材

料理名	焼きビーフン(4人分)			こども園の給食メニューを紹介します
食品名	分量 (g)	下処理	作り方	
ビーフン	80	茹でる	① フライパンに油をひき、豚肉を入れ、清酒を振りかけて炒める。 ② ①に野菜・水に戻したしいたけ・卵を加えて炒める。 ③ ②にビーフンを加え、調味料を入れて味を調える。	
豚もも肉	52	一口大に切る		
清酒	4 (小さじ1弱)			
にんじん	60 (1/3本)	せん切り		
たまねぎ	80 (1/2個)	せん切り		
キャベツ	80 (2枚)	せん切り		
ピーマン	40 (1個)	せん切り		
卵	40 (S1個)			
干しいたけ	4	水で戻してせん切り		
サラダ油	4 (小さじ1)			
食塩	ひとつまみ			
ごま油	0.8			
濃口しょうゆ	小さじ2			