

5月こども園献立予定表

吉名こども園



みんなでたのしくたべよう!



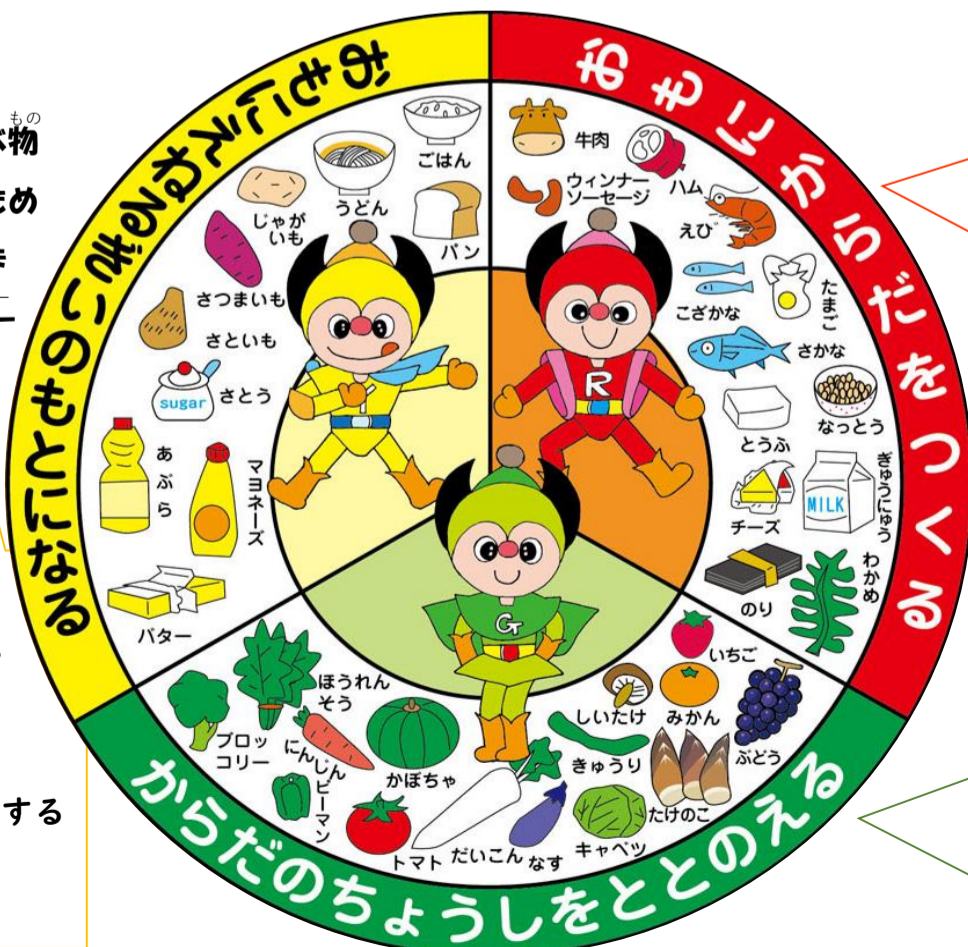
	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
行事	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。		1	2 遠足	3 憲法記念日	4 みどりの日
給食	*午後のおやつは、変更になることがあります。 *誕生会の日は、お弁当要りません。 *(未:)は、未満児の別献立です。		カレーうどん フライドポテト くだもの			
午後おやつ	* がついてる日は、スプーンも持参してください。		かるびすゼリー カルピスゼリー	野菜ジュース おかし		
行事	6 振替休日	7	8	9	10	11
給食		焼きビーフン 切り干し大根サラダ くだもの	厚揚げの肉みそ煮 梅マヨネーズ和え くだもの	魚の竜田揚げ (未:白身魚の煮付け) 相性汁 くだもの	干し大根と ひじきの煮物 粉ふきいも くだもの	スパゲティ ミートソース きゅうりとキャベツの 甘酢和え くだもの
午後おやつ		スキムミルク かしわ餅	スキムミルク 玄米フレークスナック	牛乳 フレンチトースト	スキムミルク 小松菜蒸しパン	スキムミルク おかし
行事	13	14 誕生会	15	16	17	18
給食	五目厚焼き卵 ひじきの ごまマヨネーズ くだもの	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	コロケ ポイルキャベツ とまとみそ汁 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	和風ポークビーンズ アスパラガスの おかか和え くだもの	ちゃんぽん 昆布の佃煮 くだもの
午後おやつ	スキムミルク ミルクくずもち	ヨーグルト	牛乳 米粉クッキー	杏仁豆腐	スキムミルク おからと ココアのケーキ	スキムミルク おかし

たべものにふくまれるはたらきをおぼえましょう

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たらバラ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

緑レンジャー

- 赤や黄色の食べ物のついでに
- 病気になるにくいからだをつくれます
- おなかのそうじをしてくれます

すききらいせず、なんでもたべましょう!

	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
ぎょうじ 行事	20	21	22	23	24	25
きゅうしよく 給食	とうふはんぱーぐ 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	ちきんかれー チキンカレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト くだもの	きつつか 菊花しゅうまい こまつな 小松菜のごま和え くだもの	さかな 魚のりんご風味マリネ みしろみさかな (未:白身魚の煮付け) くだくさん 具沢山みそ汁 くだもの	かみかみ揚げ かみかみ揚げ (未:かみかみ煮) りんごソースさらだ りんごソースサラダ くだもの	じゃがいものみそ煮 じゃがいものみそ煮 あきづ 浅漬け くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク うめ 梅とわかめのおにぎり	すきむみるく スキムミルク あげぱん 揚げパン	ぎゅうにゅう 牛乳 わふうとうふけーきさんど 和風豆腐ケーキサンド	すきむみるく スキムミルク まよこーんむぼん マヨコーン蒸しパン	すきむみるく スキムミルク からんすばん フランスパンのマヨネーズ焼き	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	27 クッキング	28	29	30	31	
きゅうしよく 給食	れぱーいんどに レバーのインド煮 ゆ 茹でそら豆 くだもの	さかな 魚のマヨネーズ焼き みしろみさかな (未:白身魚の煮付け) ふれんちさらだ フレンチサラダ くだもの	べんねとまとそーす ペネトマトソース まつしゅぽてと マッシュポテト くだもの	さかな 魚の甘酢漬 みしろみさかな (未:白身魚の煮付け) こんさい 根菜みそ汁 くだもの	ひじきすぱげてい ひじきスパゲティ きゅうりなます きゅうりなます くだもの	
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 ういんなーぱい ウインナーパイ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン	すきむみるく スキムミルク ちりめん ちーず チーズおにぎり	こーんふれーくみるく コーンフレークミルク	すきむみるく スキムミルク あお 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?



せいはいは、きいろレンジャー

*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



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			